


rodinka

magazín pro rodiny s dětmi do 18 let

NEPRODEJNÉ

 www.facebook.com/rodinnepasy



Aktivní rodinná dovolená

5



Změňte Váš telefon v sport tracker

12



Lahodné čerstvé vitamíny

23

S Rodinnými pasy za kulturou

1+1 vstupenka zdarma

více informací na straně 27

Milé rodiny,

právě držíte v rukou další vydání tištěného časopisu Rodinka, při jehož čtení vám přejeme pěknou zábavu a příjemný odpočinek.

Letní Rodinka vychází na začátku léta, kdy už jistě všichni sprádate plány na rodinnou dovolenou, prázdniny či letní tábory. V aktuálním výtisku Rodinky vám přinášíme několik tipů, jak strávit s rodinou aktivní dovolenou. Jsme rádi, že právě v tento čas vám můžeme představit nového významného poskytovatele, Národní památkový ústav, který přináší všem držitelům karty

Rodinných pasů aktuální slevu 1 + 1 vstupenka zdarma do vybraných hradů, zámků a dalších památek v celé České republice. Aktuální seznam najdete v tomto vydání Rodinky na straně 27.

Přejeme vám krásné letní dny a pěkný prázdninový čas.

Vaše Rodinné pasy



© Sun Drive s.r.o.



Léto budiž pochváleno!

Tento citát Fráni Šrámka zřejmě nejlépe vystihuje atmosféru dní, kdy se k Vám dostává další číslo časopisu Rodinka jako inspirace a pozvání do následujících týdnů určených zejména k odpočinku a nabrání sil.

Před námi je ono vytoužené období zasvěcené rekreaci, odpočinku nebo naopak aktivnímu pohybu například v krásné přírodě.

Pro mnoho z nás (mne nevyjímaje) představují letní měsíce tu nejpříjemnější část roku, kdy máme možnost alespoň na chvíli zastavit, vysadit či přepnout. Je tu léto, čas odpočinku a rekreaci zasvěcený. Zkusme tedy, pokud můžeme, tento čas věnovat našim nejbližším. Jak strávíme léto, je jen na nás...

Hezky strávené letní chvíle inspirované časopisem Rodinka Vám přeje

Váš hejtman
Michal Hašek

Vážení a milí čtenáři časopisu Rodinka,

sluníčko je již v plné síle a dětem zbývá strávit ve školních lavicích už jen posledních pár dní. Do nadcházejících letních měsíců vám přeji, abyste prožili se svou rodinou co nejvíce společných chvil, ať už na dovolené u moře nebo na zahrádce na chatě. Vždyt největším štěstím je mít své milované kolem sebe. Udělejte si čas na skvělé zážitky s přáteli a rodinou a naberte sílu a energii na celý zbytek roku. Pevně doufám, že časopis Rodinka využije celá vaše rodina ve chvílích relaxace a bude vás inspirovat ke společným aktivitám právě v letním období.

Váš náměstek hejtmana Jihomoravského kraje
Roman Celý



www.radiopetrov.com

- 4 Informace z kraje
Mezinárodní den rodiny
- 5 Téma
Aktivní rodinná dovolená
- 8 Rodinná abeceda
Děti a pomoc v domácnosti
- 9 Rodinka radí
Čas dovolených je tu
a s nimi i žně zlodějů
- 10 Šikovná rodinka
Vyrábíme třpytivý svícen
- 12 Technický koutek
Změňte Váš chytrý telefon
v multifunkční sport tracker
- 13 Zdravá rodinka
Jóga se stává součástí
moderního životního stylu
- 14 Domácí mazlíček
Rozela pestrá
- 17 Film, knihy, divadlo
Kulturní tipy
- 18 Rodinka podporuje
Příroda dětem
- 19 Čenda dětem
Okénko pro děti
- 20 Ekologie
Jak na odpad?
- 22 Tip na výlet
Zřícenina hradu Tempelštejn
- 23 Čendova vařečka
Lahodné čerstvé vitamíny
- 24 Příběh ze života
Umění pomoci je dar
- 25 Noví poskytovatelé
Rakousko
- 26 Noví poskytovatelé
Jihomoravský kraj
- 27 Tip na poskytovatele
S Rodinnými pasy za
kulturou

Mezinárodní den rodiny



Jihomoravský kraj oslavil Mezinárodní den rodiny, který je každoročně slaven dne 15. května. V tomto týdnu (od 12. do 18. 5.) probíhal Týden pro rodinu v Jihomoravském kraji. Slavnostní zahájení za účasti náměstka hejtmána Bc. Romana Celého, DiS. doprovodily vystoupením děti z Firemní mateřské školy Jihomoravského kraje Lentilka. V uvedeném termínu se každoročně v České republice pořádají desítky nejrůznějších akcí pro rodinu (od zábavných, soutěžních, zážitkových po sportovní, vzdělávací a mnohé další). Tyto akce pořádají centra pro rodinu a další prarodinné organizace. V rámci Týdne pro rodinu se zaměstnanci krajského úřadu zapojili do sbírky použitých hraček, jejíž výtěžek bude rozdělen mezi Family Pointy působící na území našeho kraje prostřednictvím



Centra pro rodinu a sociální péči Brno, které je provozovatelem sítě Family Pointů.

V dubnu bylo volenými orgány kraje schváleno poskytnutí dotací v rámci dotačních programů v oblasti rodinné politiky Jihomoravského kraje. Jihomoravský kraj tak podpořil 27 měst a obcí v celkové výši 800 000 Kč a 113 organizací pracujících s rodinami s dětmi ve výši přesahující 2,5 mil. Kč.

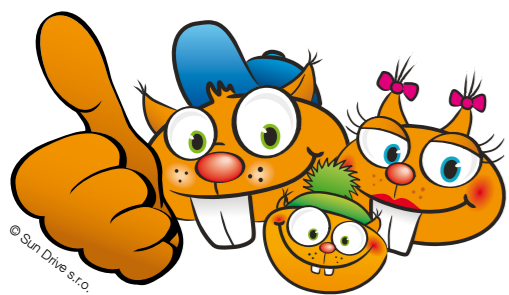
Stejně jako v předchozích letech Jihomoravský kraj podpořil v rámci rodinné politiky rodiny s dětmi, které se zejména



z důvodu ekonomické krize ne vlastní vinou ocitly v nepříznivé sociální situaci a tuto situaci se snaží aktivně řešit. Za pomoci pracovníků sociálních odborů pověřených obecních úřadů a obecních úřadů obcí s rozšířenou působností byly opět vytipovávány vhodné rodiny, jejichž dětem Jihomoravský kraj nabídl bezplatnou účast na letním prázdninovém táboře. Nově byla nabídka rozšířena také o příměstské tábory. Zájem je stejně jako v minulých letech velký a nám nezbyvá než dětem popřát krásné prožití letních dní.

AKTIVNÍ RODINNÁ DOVOLENÁ

Pryč jsou ty doby, kdy bylo těžké najít místa, kde by rodiče mohli aktivně trávit volný čas se svými dětmi. A nejedná se pouze o možnost vycestovat za hranice. Rodinná dovolená v rámci České republiky je stále oblíbenější a většina středisek a volnočasových lokalit přizpůsobují podmínky nejrůznějším sportovním aktivitám pro malé i velké. Přinášíme vám proto několik tipů, jak s dětmi strávit aktivní léto.



WESTERNOVÁ MĚSTEČKA

V České republice naleznete několik westernových městeček. V nich můžete shlédnout tradiční programy s ukázkou kovbojských dovedností a indiánských tradic, pokochat se dobovými kostýmy a zúčastnit se divadelních představení, do kterých jsou pravidelně zapojováni i návštěvníci. Každé westernové městečko má i své vedlejší doprovodné aktivity, jako jsou projížďky na koních, lukostřelba, skákací hrady, trampolíny apod. Děti i dospělí se rádi zabaví při rýžování zlata i návštěvě zvířátek ve westernové ZOO. Maminky s menšími dětmi se mohou vyřádit v přírodním akvaparku, zatímco jejich starší sourozenci a tatínci zažijí pravý adrenalin na motokárách nebo paintballu.



FARMA-PARKY

Takzvané farma-parky u nás zatím nemají dlouhou tradici, ale v západním světě jsou velmi oblíbené. Proti běžné návštěvě ZOO zde děti mohou trávit den v přímém kontaktu se zvířátky. Uvidí zblízka a mohou si osahat veškerá domácí zvířata, se kterými se v dnešní době už málokde setkají. Nejvíce se dětem líbí projížďky, při nichž si osedlají nejen koně, ale i ovce, poníky nebo oslíky. I farma-parky se snaží o co nejpřesnější využití svých areálů, a proto nabízejí další doprovodné programy. Některé mají pro děti a rodiče připravené zajímavé historické a naučné stezky, sportovní disciplíny či hudební a taneční vystoupení.



CYKLOVÝLETY

Nemusíte být zrovna závodním cyklistou, abyste s dětmi mohli vyrazit na kole na čerstvém vzduchu. V České republice je celá řada cyklostezek a cyklotras, jejichž terén není náročný a je přizpůsoben potřebám rodinných výletů. Na kolo můžete vyrazit i s těmi úplně nejmenšími dětmi v cyklosedačce nebo cyklovozíku. Takové trasy jsou vedeny převážně po asfaltových nebo lesních cestách a je jim přizpůsobena i délka. Jižní Morava je díky svému rovinatému terénu ideálním místem pro cyklovýlety. Nasedněte na kola a vydejte se do Lednicko-valtického areálu, kde vás ohromí chrám v antickém slohu, napodobenina středověké zříceniny nebo letní zámek.



LANOVÉ PARKY

Děti jsou mnohdy odvážnější než rodiče. Tato věta platí dvojnásobně v případě lanového parku. Procházet se v několikametrové výšce nad zemí a proplétat se mezi stromy na lanových mostech a nejrůznějších houpačkách chce dostatečnou dávku kuráže. Děti ji však mají, a jakmile se dostanou do lanového parku, jejich odvaha je ještě větší. Většina lanových center má několik tras rozdělených podle náročnosti. Pokud zrovna nebudete dělat psychickou či fyzickou oporu svým ratolestem, můžete si na vlastní kůži vyzkoušet, jak se cítil Tarzan v korunách stromů.



SEZNAM VĚCÍ DO KUFRU



oblečení • boty • pláštěnka • nabíječka na telefon
karty, různé hry • sportovní potřeby • hračky pro děti • plavky
nafukovací lehátko • baterka • kniha • ručník • kosmetika
lékárnička • hudba do auta • doklady • tužka a papír • peníze
doklady k ubytování • svačinka na cestu • dobrá nálada

inzerce

Rodinná dovolená v Laa a okolí... LAND UM LAA ...dovolená plná zážitků.

im
Weinviertel

Laa a okolí nabízí množství nápadů, jak strávit báječnou dovolenou

- Hotely, penziony, rodinné apartmány
- Lákové pobytové balíčky pro rodiny s dětmi
- Termální lázně Laa s bezplatnou animací pro děti
- Tarif „Sluníčko“ (slevněné vstupné) v termálních lázních Laa, www.therme-laa.at
- Cyklostezky vhodné pro zážitkové výlety pro rodiny s dětmi
- Unikátní památky, aktivní odpočinek, zábava
- Muzeum kočárů v centru města Laa

Cibulová slavnost na náměstí v Laa 15.8. - 17.8.2014, vstup ZDARMA

Zabavný program, výstavy, program pro děti, umělecké krámký, regionální pochoutky, ...
(Stánek s informacemi v českém jazyce)



„Rodinný hit“

v hotelu „Hotel zum Brüdertor“
v Laa nad Dyjí

3 dny / 2 noci se snídaní
v rodinném pokoji:

- 2 osoby + 1 dítě do 12 let na pokoji s rodiči zdarma
 - 1 rodinná vstupenka do termálu Laa
 - 1 využití infračervené kabiny
 - 1 dětské překvapení, pozdrav z Weinviertelu, zdarma W-LAN na pokoji a mnohem více
- Euro 248,- rodinný pokoj / pobyt**

Kontakt a další informace o Laa a okolí v českém jazyce: **Turistická kancelář Laa a okolí**
Iva Findeis • +43 (0) 2522 2501-52 • i.findeis@laa.at • www.landumlaa.at



BRÁT DĚTI K PRÁCI ODMALIČKA

Jak se podobných reakcí vyvarovat? Dětem určitě prospívá, když se učí přebírat v rodině svůj díl práce a zodpovědnosti. Aby si zvykly a měly z práce radost, je třeba brát je k různým činnostem už od malička. Protože, když jsou malé, pomáhají obvykle moc rády. Vidí, že maminka vytahuje nádoby z myčky, a chtějí to dělat také. Stejně tak chtějí pomáhat s vařením, pečením cukroví, pracemi na zahradě, tatínkovi se spravováním rozbitého zámku apod. Práce je pro ně hra. Je na nás, abychom jim to umožnili – samozřejmě tak, aby to odpovídalo jejich věku a možnostem.

DĚTI A POMOC V DOMÁCNOSTI

„Kdo mi pomůže uklidit nákup?“ Po chvíli ticha přichází reakce:

„Cože, proč já? Mně se nechce... To je nuda. Já nemůžu, nemám

čas. Já taky ne, musím se učít“(!). Poslední reakce je zvlášť

úsměvná, protože do té doby potomek trval na tom, že učit se vůbec nepotřebuje... Co v takových chvílích dělat? Vzdát

to a udělat si práci sami nebo důsledně trvat na zapojení dětí, i když práce bude trvat déle a atmosféra rozhodně nebude „pohodová“?

Tato maminka řešila situaci následovně. Postavila se před děti a řekla: „Tak, teď mě poslouchejte. Z tohoto mléka vám připravuji kakao, jestli ho budete chtít ke snídani, tak ho teď uklidíte do ledničky.“ Tady jsou sýr a paštika na svačinu. Chleba a rohlíky budete chtít na večeři, takže nezbyvá, než je teď uklidit... atd.“

Zvolila řešení vyžadující důslednost a pevné nervy. Děti věci uklidily a postupně přijaly za své, že je naprosto normální postarat se o přivezený nákup.

DĚTI MUSÍ ZAŽÍT POCIT ÚSPĚCHU

Pro nás rodiče je někdy těžké děti k práci pustit. Už dopředu vidíme, jak nás budou zdržovat, jak „špatně“ a „nedokonale“ práci odvedou, jaký přitom udělají nepořádek, prostě, jak vzdálený bude výsledek jejich činnosti naší představě. Když malé dítě shrabe posekanou trávu a polovina zůstane ležet na zemi, potlačme chuť ho napomínat a kritizovat, nekazme mu radost z výsledku jeho práce. Raději mu poděkujeme a pochvalme ho. Ať může zažít pocit „já jsem to dokázal/a“!

OBLÍBENÉ ČINNOSTI NAŠEHO DÍTĚTE

Každé dítě má své „oblíbené činnosti“. Proto je dobře sledovat, co dělají naše děti rády a co jim nejlépe „sedí“. Někdo rád pomáhá při vaření, jiný při „venkovních pracích“. Někteří rodiče řeší pomoc v domácnosti tak, že udělají např. na sobotu seznam činností, které je třeba udělat. Děti si mohou vybrat, do čeho se zapojí, a do seznamu se zapsat. Když dítě dělá to, co ho těší, pomáhá raději a ochotněji. Přitom si pomalu zvyká, že „bez práce, nejsou koláče“ a že práce nemusí být taková nuda...



Starost o bezpečnost majetku začíná již před odjezdem na dovolenou. Nechat majetek bez jakéhokoliv zabezpečení se rovná téměř otevřeným dveřím vašeho domu. Návrat z dovolené se tak může stát nepříjemným zážitkem, kdy se vracíme do vykradeného bytu či domu. Kombinovat bychom přitom měli různé prvky zabezpečení, které zahrnuje techniku i dobré sousedské vztahy.

Čas dovolených je tu a s nimi i žně zlodějů



Než odjedete na dovolenou:

Cennosti a šperky nenechávejte doma. V případě delší nepřítomnosti si můžete pronajmout trezor v bance.

Schovávejte doklady od drahé elektroniky, je možné následné dohledání pomocí výrobního čísla.

Požádejte rodinu nebo známé, aby vám v případě dlouhodobější nepřítomnosti vybírali poštu a kontrolovali byt.

Nenechávejte věci volně na balkóně, jsou případy, kdy i v šestém patře bylo odcizeno kolo.

Nezatahujte rolety, upozorňuje to na vaši nepřítomnost.

Neupozorňujte zbytečně na svoji nepřítomnost okolí.

Při odchodu zamkněte všechny zámky, zkontrolujte, zda jste zavřeli všechna okna a dveře.

Nešířte informace o své nepřítomnosti na sociálních sítích. Fotografie můžete přece zveřejnit až po dovození.

Jestliže jste obyvateli přízemního bytu v paneláku, věnujte svoji pozornost při zabezpečování domácnosti zejména oknům, balkonu a vstupním dveřím. Nemusíte se stydět nainstalovat mříže, bezpečnostní skla či fólie. Ve vyšších patrech se zaměřte nejvíce na vstupní dveře. Samozřejmě by měly být bezpečnostní zámky nebo rovnou speciální nedobytné dveře. U rodinného domku už byste si měli všimnout i všech dveřních a sklepních otvorů. V blízkosti oken můžete nechat nainstalovat světelná čidla, která zaregistrují jakýkoli pohyb v blízkosti domu; ostrý reflektor zloděje v noci odradí. Vhodným řešením může být elektrický zabezpečovací systém; ten dokáže vyhodnotit nežádoucí pohyb ve střeženém prostoru a následně vás o tom informovat prostřednictvím sms nebo je přímo napojený na pult centralizované ochrany bezpečnostní služby. Efektivní

je nainstalovat elektronické zařízení, které umožňuje v nepravděpodobných časech zapínat světla nebo rádio a udržovat tak zdání, že byt je obydlen. V případě, že nemáte takovéto možnosti, doporučujeme domluvit se se sousedy, aby váš byt nebo dům během vaší nepřítomnosti občas zkontrolovali a na chvíli rozsvítili světla.

Kromě dobrého zabezpečení myslíte i na pojištění domácnosti, které dokáže zmírnit následky případného útoku zloděje. Obojí spolu přitom úzce souvisí. Kvalitní zajištění vás totiž nejen ochrání před zlodějí, ale zároveň může přispět i k nižším platbám pojistného. Pokud domácnost chcete pojistit na vyšší částku, bude po vás pojišťovna vyžadovat vyšší úroveň zabezpečení, které ovšem pojišťovna při sjednání nezkontroluje, pouze předepíše, na jaké úrovni má být. Teprve v případě škody se zjišťuje, zda byly splněny náležitosti smlouvy. Vhodné je pořídit si fotografie veškerého vybavení a schovávat si účtenky.

Vyrábíme třpytivý svícen



Jednoduchý a přitom efektní třpytivý svícen na čajové svíčky zvládnou vyrobit i vaše děti. Ve tmě díky třpytkám blýskavě ozáří celý pokoj a navodí slavnostní atmosféru při večerním posezení na terase.

POSTUP VÝROBY

Na výrobu svícnu potřebujeme:

- průsvitnou skleničku
- lepidlo Herkules
- štětec na nanášení lepidla
- třpytky libovolné barvy
- lak ve spreji (na všechny povrchy)
- svíčku



1



Sklenici dobře umyjeme ve vodě s jarem a řádně usušíme.

2



Štětcem důkladně nanese lepidlo na vnitřní stranu sklenice.

3



Do sklenice nasypeme na lepidlo třpytky. Otáčíme přitom skleničkou tak, abychom třpytkami pokryli celou vnitřní plochu až po okraj.

4



Lepidlo necháme několik hodin zaschnout.

5



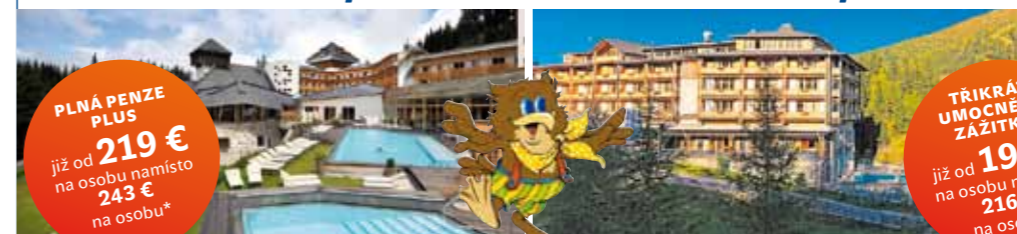
Nakonec svícen nalakujeme lakem ve spreji, aby třpytky neopadávaly.

A máme hotovo!

Falkensteiner Hotels Katschberg – skvělá dovolená za férovou cenu



10% sleva pro držitele Rodinného pasu



PLNÁ PENZE PLUS
již od **219 €**
na osobu namísto
243 €
na osobu*

TRÍKRÁT UMOCNĚNÉ ZÁŽITKY
již od **195 €**
na osobu namísto
216 €
na osobu*

Falkensteiner Club Funimation Katschberg

3 noci v rodinném pokoji Klassik (2 prostorová bytová jednotka) cena již od **219 €** na osobu namísto **243 €**.*

* Platí od 29. 5. – 28. 6. 2014 a 3. 10. – 2. 11. 2014; od 13. 9. – 3. 10. 2014 pouze 208 € na osobu namísto 231 €; od 28. 6. – 19. 7. 2014 na základě poptávky

2 děti do 5,9 let jsou ZDARMA!

Falkensteiner Hotel Cristallo

3 noci ve dvoupokojích Klassik (1 prostorová bytová jednotka) již od **195 €** na osobu namísto **216 €**.*

* Platí od 29. 5. – 28. 6. 2014 a 3. 10. – 2. 11. 2014; od 13. 9. – 3. 10. 2014 184 € na osobu namísto 204 € na osobu; od 28. 6. – 19. 7. 2014 na základě poptávky

2 děti do 5,9 let jsou ZDARMA!



INFORMACE & REZERVACE:

Tel.: +43/(0)4734/319-801 nebo -802
res.funimation@falkensteiner.com
nebo res.cristallo@falkensteiner.com
www.katschberg.falkensteiner.com

FMTC Services GmbH, Columbusplatz 7 – 8, A-1100 Wien,
FN 304169 h FB-Gericht: Wien, Firmensitz: Wien

Změňte Váš chytrý telefon v multifunkční sport tracker

sport tracker
zařízení, které
měří sportovní
výkony



Pokud patříte k aktivním jedincům a rádi si své sportovní aktivity měříte a zpětně hodnotíte, je letní technický koutek přímo pro Vás. Chytrý telefon má dnes téměř každý, a tak nám nic nebrání proměnit svůj telefon v multifunkční sport tracker, který zvládne nejenom změřit trasu a spálené kalorie u rozličných sportovních aktivit, ale v případě dokoupení vhodného příslušenství například i srdeční tep. V první řadě je zapotřebí nainstalovat správnou aplikaci. Tyto šikovné programy jsou dnes k dispozici pro všechny systémy – Android, iOS, Windows Phone. Zde uvádíme výběr tří nejrozšířenějších programů, které se těší velké oblibě a v základní verzi jsou zdarma.

Abyste během sportování nemuseli svůj chytrý telefon držet v ruce



Kapsa na ruku pro běžce a in-line bruslaře

Na trhu je nepřeberné množství variant pro různé značky a velikosti telefonů, stačí si jen vybrat tu správnou. Cena se pohybuje od pár desítek korun až po stokoruny. Záleží na značce a kvalitě výrobku.



Držák na kolo

I zde najdeme spoustu variant, od jednoduchých držáků až po nepromokavá pouzdra. Některé modely disponují otočným mechanismem, což se hodí při použití navigace se zobrazením na šířku. Většina modelů je určena pro upevnění na řídítka, ale lze pořídit i malou brašnu s kapsou, kde lze uložit i drobné věci, klíče, peněženku atd.



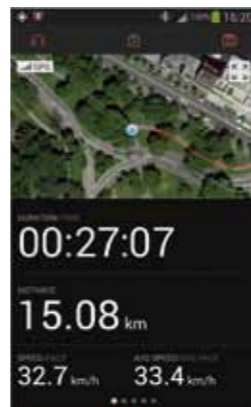
Endomondo využívá propojení s mobilní aplikací, která sleduje pomocí GPS uživatelův pohyb venku. Zvládá běh, cyklistiku, procházky a další pohybové aktivity, u nichž se dá měřit čas, vzdálenost, rychlost a náročnost. Tyto informace získané prostřednictvím aplikace jsou pak uloženy a zpracovávány online na serveru. Aplikace zvládá také zvukovou zpětnou vazbu k vašemu cvičebnímu výkonu.



Podobně jako Endomondo zaznamenává pomocí GPS uživatelův pohyb, který pak v případě vytvoření účtu na serveru ukládá do online databáze, odkud je kdykoli a kdekoli dosažitelná. Zjistíte tak snadno, kolik jste toho uběhli (ujeli, ulyžovali, ušli), jakou trasou a terénem to bylo, jakou jste při tom vyvinuli rychlost atd. Můžete tak snadno sledovat vzestup či pád vlastní výkonnosti.



Další populární sportovní služba a aplikace pro chytré telefony je Sports Tracker. Také zde najdeme aplikaci, která pomocí GPS snímá Vaši aktivitu a výkonnost a následně jí zaznamenává do map a vede detailní statistiku Vašeho výkonu. Všechny tyto informace můžete doplnit například fotografiemi a sdílet se svými přáteli, a to v reálném čase.



Jóga je často spojována s tělesným ovládním, klidem, uvolněním a vyrovnaností. Je to nejstarší systém cvičení rozvoje lidského těla i ducha zároveň. Rozlišujeme dvě oblasti: hathajógu s ásánami – tělesnými pozicemi - a meditativní jógu mnoha forem. Populární a známější je první z nich, hathajóga. Tajemství spočívá podle serveru yoga.cz v protahování svalů, a nikoli v jejich napínání, jako je tomu v gymnastice. Protáhnout se znamená zbavit tělo napětí a uklidnit je. V jógových cvičeních se všechny pohyby provádějí pomalu a soustředěně,

V dnešní době, která klade důraz na zdravou výživu a důležitost pohybu, se jistě každý z nás občas zamyslí sám nad sebou. Ano, je to tak, pohyb přispívá nejen ke štíhlé linii, ale prospívá našemu zdraví fyzickému i duševnímu. Nejste zastánci aerobního poskakování nebo posilovny plné funicích svalovců? Máme pro vás tip na cvičení vhodné jak pro začátečníky, tak pro ty z nás, kteří nepatří k nejšťihlejšími a mají s pohybem značný problém. Každý z nás by chtěl být v pohodě, mít pružné tělo a cítit se dobře. Pokud je to i vaše přání, začněte s jógou.

Jóga se stává součástí moderního životního stylu

abychom při nepatrném pocitu bolesti mohli ihned cvičení zastavit. Jóga uvolňuje, omlazuje, posiluje a reguluje tělesné funkce, dodává energii a krásu. Pomáhá při poruchách zažívacího traktu a bolestech všeho druhu, především pak v oblasti zad.

Jóga je vhodná pro člověka každého věku a různé úrovně fyzických možností a odmění nás klidem a vyrovnaností. Zvolíte-li právě hathajógu, vyhledejte si video nebo začněte s kurzy, kde vás naučí základní důležité prvky, jednotlivé pozice v pomalém tempu a především práci s dechem. Ke cvičení potřebujete pouze podložku a meditační polštář, který v domácím prostředí můžete nahradit třeba složenou dekou. Cvičí se naboso nebo jen v ponožkách. Klíčové je, abychom si během cvičení neustále uvědomovali, co děláme, a kontrolovali své pohyby i dech. Neopomínejte důležitou závěrečnou relaxaci, která vás uvede do stavu maximálního odpočinku a psychické pohody.

Klíčem k úspěchu je pravidelnost

Lepší je cvičit kratší dobu a častěji než déle a nepravidelně. Praktikujte tedy pravidelně minijógu, kdy si zopakujete oblíbené pozice nebo si jen uvolníte šíji po náročném pracovním dni.

Proč hathajóga pro začátečníky?

- Protahuje celé tělo
- Posiluje svaly a dodává páteři pružnost
- Zlepšuje stabilitu, koncentraci a práci s dechem
- Posiluje plíce a srdce
- Zlepšuje pohyblivost kloubů
- Uvolňuje, posiluje a prokrvuje svaly
- Povzbuzuje a harmonizuje činnost orgánů a žláz
- Podporuje látkovou výměnu a funkci lymfatického systému
- Posiluje imunitu
- Stabilizuje krevní oběh a krevní tlak
- Zklidňuje a posiluje nervy
- Pročišťuje a osvěžuje pokožku
- Navozuje pocit klidu a harmonie
- Naučí nás uvědomit si vlastní já



Cvičení by vám mělo přinášet radost. Pokud to tak neucítíte, na lekce chodíte s nechutí a snažíte se pouze čas určený ke cvičení přetrpět, nejděte si raději jinou aktivitu. Pokud tuto filozofii přijmete za svou, zjistíte, že se cvičení jógy stalo součástí vašeho života.





Rozela pestrá

(Platycercus eximius)

Pochází z Austrálie a v 19. století byla dovezena do Evropy. Ve volné přírodě žije v lesích, suchých křovinatých oblastech nebo travnatých savanách. Je odolná vůči chladu, proto i v našich podmínkách může být přes zimu venku ve voliére, pokud má vnitřní úkryt bez přitápění. Rozela umí být velice hlučná, zejména pokud má strach. Dorůstá délky 30 cm a řadí se mezi střední papoušky. Její hmotnost se pohybuje od 30 do 40 g. Dožívá se běžně 10 let, ale v dobrých podmínkách může i jednou tolik. Více o chovu tohoto papouška nám řekla Lenka Pillerová z veterinární ordinace ve Střelicích.

JAK ROZELU CHOVÁME?

Rozela je vhodná pro děti i začátečníky. Můžeme ji chovat v páru ve voliére dlouhé minimálně dva metry, ale doma chovaná může být i sama. Klec musí mít rozměry alespoň 100 x 100 x 50 cm.

CO JE K CHOVU POTŘEBA?

Voliéra nebo klec, pítka, koupátko, krmítka a hračky jako jsou šplhadla, houpačka, ovocné větvičky atd.

„Rozela se dokáže naučit slova i melodie.“

Je výborný letec, a pokud není klec dostatečně veliká, měli bychom ji občas nechat létat po bytě.

JAKÝ JE JEJÍ DENNÍ REŽIM?

Nejaktivnější je ráno a večer, ale dokáže se přizpůsobit pevnému dennímu režimu.

S JAKÝM PTACTVEM SE SNÁŠÍ?

Rozelu je vhodné chovat v páru, ale nikdy ne více párů pohromadě.

JAKÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ CHOROBY A NA CO SI DÁT POZOR?

Nejčastější problém papoušků jsou červi, proto je musíme pravidelně odčervovat.

Volné létání po bytě je pro rozelu důležité, ale musíme schovat kabely, ostré předměty a jedovaté rostliny. Na sklo je vhodné dát nálepky a neodkrývat

záclony. Důležité je správné dávkování vitamínů i potravy.

JAKÁ JE VHODNÁ STRAVA?

Můžeme zakoupit namíchané směsi přímo pro rozely nebo můžeme krmení namíchat sami v následujícím poměru v procentech: 30 směs prosa (nejlépe tři a více druhů),

„Je vhodná pro děti a začátečníky.“

20 neloupaný oves, 20 loupáný oves, 15 slunečnice, 10 lesknice a zbylých 5 moháru, kardi a pohanky. Také můžeme přidávat různé ovoce (jakékoliv kromě avokáda), zeleninu a jako zpestření větvičky z ovocných stromů. Nejraději má jablka a mrkev.

DÁ SE TENTO DRUH PAPOUŠKA NAUČIT MLUVIT?

Ano, dokáže se naučit slova i melodie, například telefonu nebo často se opakující reklamy. Základem úspěchu je čas, který jí věnujeme, a podněty z okolí - puštěná televize nebo rádio. Učlivější je samec.

Veterinární ordinace
Nebovidská 38,
664 47 Střelice

DÁVEJTE POZOR, CO SI ODNÁŠÍTE Z LESA!



Získejte příspěvek až 1 500 Kč
na očkování proti klíšťové encefalitidě



REGISTRUJTE SE K ČPZP
NA KTERÉKOLIV POBOČCE
NEBO ON-LINE DO 30. 6. 2014

Vaše zdraví v bezpečí

Kód pojišťovny: 205
Infocentrum: 810 800 000



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

Bettynka Bernsteinová

Bettynka Bernsteinová je náš malý rodinný masokot, který interaktivně zprostředkovává umění, zábavu a hry ve více než 30 výletních místech (muzeích, světech zážitků, přírodních a národních parcích) ve vinařské oblasti Weinviertel.

Od dubna do října se děti mohou v doprovodu rodičů vydávat, hloubat a bádát s Bettynkou Bernsteinovou, sami se mohou pustit do lezení, hodů oštěpem, hrát si na mladou hradní dámu, dobývat poklady, zažít jízdu kolovou drezínou, na vlastní kůži zažít příběhy, dovádět, podojit krávu a mnoho dalšího. „Mapu pokladů 2014“ se všemi termíny a nabídkami bude možno získat od března u turistického svazu Weinviertel Tourismus.

Zahájení sezóny s Bettynkou Bernsteinovou se v tomto roce uskuteční v úterý 15 dubna 2014 (o velikonočních prázdninách) v oboře městečka Ernstbrunn.

Bettynka Bernsteinová „na cestách“:

Bettynku Bernsteinovou potkáte i na velkých slavnostech: na keltských slavnostech v muzeu pravěku v městečku Asparn/Zaya, na římských slavnostech ve městě Carnuntum nebo termálních lázních Laa, kde Vám nabídneme napínavý rodinný program.

Noví členové

Počet členů stále roste, od roku 2014 naleznete program Bettynky Bernsteinové také v amatérském světě & domě drahokamů ve vesničce Maissau, ve světě fosilií vesnice Stetten, v přírodní oboře Ernstbrunn nebo v lesním lanovém parku Ochys.

Máte hlad?

Výtečné menu Bettynky Bernsteinové o dvou chodech Vám nabídne 10 pohostinství ve vinařské oblasti Weinviertel. Od Silvestra 2014 obdržíte u rodiny Authriet v městečku Hadres barevné „hroznové šťávy Frizzante Bettynky Bernsteinové“.

„Tabule, jako u velkých“

Po malé rodinné prohlídce se můžete v našich pohostinstvích zúčastnit dětských i rodinných půldenních seminářů, na kterých se Vaše děti naučí správně prostřít stůl, vybraně se chovat, používat příbory a sklenice, zkrátka správně „stolovat“. Po výtečném jídle obdrží všichni účastníci certifikát.

Oslavte narozeniny!

Mnoho členských muzeí nabízí skupinám dětí speciální dětské narozeninové balíčky.

Kniha příběhů Bettynky Bernsteinové

Vlastní knížku Bettynky Bernsteinové plnou tajemství, zábavy a tipů pro chytré hlavičky naleznete ve všech výletních cílech.

Půl dne – úplné potěšení

Kompletní balíček pro dětské i školní skupiny Oblast Weinviertel nabízí právě pro děti a školní skupiny mnoho možností, jak nezapomenutelně strávit své (půl) dny. Zažijete přitom mnoho dobrodružství – naleznete poklady pod zemí a dozvíte se něco o historii. Jsme rádi, když naši hosté zažijí vše pěkně na vlastní kůži: ať už při kutání a dolování, tvorbě keramiky, při DiscGolfu, na výletech s živými lamami alpaky, při horolezectví, společném stanování, grilování či na vycházkách.

Bettynku Bernsteinovou najdete i na facebooku:

www.facebook.com/bersteinbetty

Všechny termíny a nabídky od března 2014 najdete na:






www.betty-berstein.at

www.weinviertel.at

Bettynka Bernsteinová je dětský rodinný program z Bernsteinovy ulice v Rakousku.

Na dobrodružné a napínavé výlety Vás zve přes 30 výletních cílů, počínaje lázeňským městem Therme Laa na severu, až po město Carnuntum na jihu.

Nově v r. 2014

-  přírodní obora Ernstbrunn
-  svět fosilií Stetten
-  svět ametystu Maissau
-  Heldenberg
-  lesní lanový park Ochys

Zlatá hroznová šťáva Bettynky Bernsteinové!



Máte hlad?

Skutečný fanoušek Bettynky Bernsteinové si určitě objedná v pohostinství, restauraci či hospodě „**MENU Bettynky Bernsteinové**“, které Vám hostinští nabídnou v ceně kolem **6,-Euro**. A pod tím navíc **hádkovou podložku!** **Dobrou chuť! ... mimo jiné:**

Cafe - Bar - Restaurant 7schläfer Kellergasse 8, 2161 Falkenstein
Tel: +43 (0)2554 88086 oder +43 (0)664 150 23 23, www.7schlaefer.at

Gasthaus Neunläuf Wiener Straße 4, 2193 Wilfersdorf/Hobersdorf
Tel: +43 (0)2573 25 999, www.neunlaeuf.at

...a ostatních 8 hostinců!

 Bettynka Bernsteinová na facebooku:
www.facebook.com/bersteinbetty

www.betty-berstein.at

S PODPOROU SVAZU, ZEMĚ A EVROPSKÉ UNIE



Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: zde investuje Evropa do venkovských oblastí.



Je libo něco ke čtení?



Knihovna v tramvaji

Knihovna Jiřího Mahena

Brno se má opět čím pochlubit. Knihovna Jiřího Mahena totiž získala za svůj projekt „Knihovna v tramvaji“ 1. místo v mezinárodní marketingové soutěži IFLA International Marketing Award. A co že je cílem projektu spojujícího knihovnu a dopravní prostředek? Donutit číst a chodit do knihovny. Nejen dospělě, ale především ty nejmenší.

www.kjm.cz/tramvaj



Případ zeleného papouška

Ursel Scheffler

Nedovolte dětem, aby se nudily. A čím je zabavíte? Novou detektivní knížkou, která potěší všechny malé milovníky napínavých zápletek. Detektiv Klubko jede do Paříže, aby společně se zeleným papouškem dopadl bandu lupičů. Součástí knihy je i lupa, která má čtenářům pomoci rozluštit kriminální případ. Možná dřív, než se to podaří samotnému Klubkovi!

nakladatelství Fragment / 112 s. / běžná cena 179 Kč

Na co jít do divadla?



divadlo  polárka



Kocour v botách

Divadlo Polárka

Mlýnářský synek zdědí kocoura. Nic víc. Ale stačí to. Kdo by nechtěl vlastnit chytrou a odvážnou mluvící kočku? Tedy vlastně kocoura? Dopomůže mladému klučinovi ke štěstí a bohatství? A co je ten kocour vlastně zač? Dětská klasika, na které by vaše děti neměly chybět.

http://www.divadlopolarcka.cz/?page_id=1452

divadlo  radost



Mach a Šebestová

Divadlo Radost

Zůstaneme u klasiky. Jeden z nejoblíbenějších kreslených seriálů pro děti už má nejen svou literární a filmovou podobu, ale i divadelní. A věřte, že je o co stát. Dobrodružství Macha a Šebestové ze 3. B rozveselí každé dítě, malé i velké.

<http://www.divadlo-radost.cz/repertoar/mach-a-sebestova/>

Co nás čeká v kinech?



Transformers: Zánik

od 29. 6. 2014, akční/dobrodružný

Transformers vtrhnou na plátna kin už po čtvrté. Opět se můžeme těšit na velké dobrodružství, tentokrát však s jinými hlavními hrdiny. Kromě starých známých Autobotů a Deceptikonů přivítají na Zemi i Dinoboti.



Mikuláš na prázdninách

od 10. 7. 2014, komedie

Prázdniny jsou tady! Malý Mikuláš a jeho rodina vyráží k moři. Mikuláš si tu najde kamarády, ale... tak trochu „jiné“. Jednoho, co bydlí u moře, druhého, co pořád jí. Třetí musí mít vždycky pravdu, čtvrtý, co je neustále vtipný, a pátý je uplakánek.



Letadla 2

od 17. 7. 2014, animovaný

Když se Dusty dozví, že už nebude moct nikdy závodit, snaží se s tím rychle nějak vyrovnat. Dostane nabídku, aby hasil požáry. A tak se z něj postupně stává neohrožený bojovník vzdorující velkým požárům ve snaze zachránit svět.



PŘÍRODA DĚTEM

Zaslouženě se čím dál větší oblibě těší lesní kluby a lesní mateřské školky, kde se děti přirozenou cestou dostávají blíže k přírodě a učí se jí poznávat a vážit si jí. Představujeme Vám dva lesní kluby, které tuto myšlenku statečně uvádějí do praxe.

Lesní klub Radovánky – Kyjov

Radovánky začaly v Kyjově fungovat na podzim 2013. Na počátku stála iniciativa několika maminek, které chtěly svým dětem zprostředkovat více autentických prožitků přímo v přírodě. Netlačil nás počet nepřijatých dětí do školky ani nespokojenost s fungováním kyjovských mateřských škol – hnacím motorem byla nefalšovaná radost našich dětí z pobytu venku. Děti milují běhání po loukách, lezení na stromy, rády si hrají s blátem, brouzdají v potůčku – tak proč jim to nedopřát?



Tak mohou Radovánky zprostředkovávat dětskou radost a pomáhat dětem poznávat svět nejen na vlastní oči, ale i uši, nohy, ruce....

Zázemí kyjovských Radovánek tvoří pojízdná maringotka. Na podzim stála

v obecních jablonoňových sadech, na zimu pak přesídlila do podhůří Chřibských vrchů (aby si děti užily zimu v lese) a nyní se opět vrátila do Kyjova na louky, aby zde děti mohly pečovat o své záhonky a ovocné stromky.

Náš lesní klub fungoval půl roku jako modelové pracoviště z projektu ESF, realizovaného o.s. Prostor pro rodinu. Pěči o děti zajišťují zkušené lektorky – absolventky rekvalifikačního programu Péče o malé a předškolní děti. Jsme zaměřeni hlavně na environmentální výchovu. Nyní provoz a všechny další aktivity lesního klubu Radovánky zastřešuje ZO ČSOP – Kyjov.

Lesní skřítkci Bílovice nad Svitavou

Lesní klub inspirovaný myšlenkou lesních mateřských škol vzniknul v roce 2012 v jedné ze zahrad v malebném údolí Melatín. Cílem je umožnit dětem od 3 do 7 let plnohodnotné celodenní předškolní vzdělávání, výjimečné svou koncepcí. Program pro děti navazuje na dění v přírodě, tradice a zvyky – zahrada i okolní lesy jsou vynikající základnou pro dětské bádání, zkoumání a objevování všemi smysly. Zahrada nabízí kromě tradičních aktivit (pískoviště, houpačky, lanáček...) také ohniště, záhonky, králíkárnou či stolování venku. V dešti a zimě tvoří zázemí dvě vytopené chaty – jedna obytná a jedna na spaní.



O letních prázdninách klub funguje formou několika příměstských táborů - týdenních „turnusů“ na vybrané téma (V íši čaroděju a kouzelnic, Dobrodružství lesního mužíčka,...). V souladu s rytmem roční doby a lidovými tradicemi je i konání slavností, kde jsou vítáni a aktivně se jich účastní i rodiny dětí (jablíčková, svatomartinská...). Širší veřejnost může poznat školku na akcích jako je indiánský den či dny otevřených dveří, účastníme se také bílovických jarmarků. Maminky s dětmi od 2 do 3 let mají možnost společně zažít atmosféru zázemí školky v pravidelném úterním dopoledním programu s názvem Lesní klubík.

kénko pro děti

Pomůžeš super Čendovi najít správnou cestu a zachránit malého Čendu?



Musím ho zachránit!



Vtipy

Pepíček se ráno chystá do školy.
"Mami, je dneska krásný den?"
"Proč se ptáš?"
"Ale, paní učitelka říkala, že se z nás jednoho krásného dne zblázní."

Pepíček se nudí a tak jen tak z legrace zavolá do řeznictví:
"Dobrý den, máte prosím, prasečí ouška?"
"Ano máme!" A prasečí rypáček?"
"Také!"
"A prasečí ocásek?"
"Také, samozřejmě!"
"A co telecí kopýtka?"
"Máme!" Na to Pepíček: "No Vy ale musíte vypadat!"

Přijde pán k vysokému paneláku a povídá chlapečkovi.
"Prosím Tě, kde tu bydlí pan Novák?"
"Já Vás tam dovedu, ale nejede výtah."
A tak spolu dojdou až do 12 poschodí, chlapeček ukáže na dveře a říká:
"Tak tady bydlí a jestli s ním chcete mluvit, tak sedí na lavičce před domem!"

Najdi 7 rozdílů



Víte že,
Brno je jedním ze tří měst v ČR, která disponují nejmodernější technologií na energetické využití odpadů?



Jak na odpad?

SMYSLEM TŘÍDĚNÍ ODPADU JE JEHO OPĚTOVNÉ VYUŽITÍ

Odpad je všude kolem nás, ale díky technologiím jej dokážeme proměnit na věci, které nám dále slouží. Nemusíme si toho ani všimnout, ale každý den nám projdou rukama desítky užitečných předmětů vyrobených z recyklovaných materiálů.

Stará **PET lahev**, kterou správně vhodíme do žlutého kontejneru, se k nám může vrátit znovu v podobě PET lahve nebo jako polyesterové vlákno, které se používá na výplň zimních bund a spacáků. Najdeme ji v netkaných geotextiliích, zdravotnických textiliích, vyrábí se z ní vázací pásy, záclony, koberce či interiéry aut. Je možné ji až patnáctkrát recyklovat.

Nejvhodnějším řešením je chovat se tak, aby odpad vůbec nevznikal. Další cestou je třídění odpadu a jeho recyklace. Pak následuje výroba tepelné a elektrické energie při spalování odpadu a jako poslední, nejméně vhodná varianta odstraňování odpadu, je skládkování.



Víte že,
Energetickým využitím dokážeme zredukovat celkový objem komunálního odpadu o 90 %?



Starý **papír** z modrého kontejneru se může znovu použít až šestkrát, tedy opětovně z něj vyrobí kancelářský papír, knihy, toaletní papír či tepelnou izolaci. Jedna tuna tříděného papíru ušetří dva vzrostlé stromy. Vzpomeňme na to při procházce lesem.

Sklo je pro recyklaci obzvláště vhodné a může se k nám téměř donekonečna

vracet v různých podobách. Ale jen za podmínky, že je správně vhodné do zeleného kontejneru na sklo. Je až neuvěřitelné, že od okamžiku, kdy se sklenice zbavíme vhozením do správného kontejneru, ji v jiné podobě můžeme za 70 dní nalézt v obchodě.

Využívání odpadu jako druhotné suroviny má své výhody:

- Šetří nerostné suroviny – ropu, rudy, písek
- Šetří energii, která je zapotřebí na náročnější zpracování primárních materiálů
- Pomáhá řešit otázku, co s rostoucím množstvím odpadu
- Dělá z nepotřebného potřebné

O tom, kde náš odpad skončí, rozhodujeme my sami, volba je jen na nás.

Víte že,
Energetické využití odpadů ušetří každý rok až 50 km dlouhý vlak plně naložený černým uhlím?



ODPAD JAKO ENERGIE

Co se zbytkem po vytřídění odpadů, které se dají recyklovat? Směsný odpad v sobě skrývá cenný zdroj energie. Unikátní technologické zařízení spalovny dokáže odpad velmi čistě a efektivně zpracovat na tolik potřebnou energii - teplo a elektřinu. Takové zařízení můžete najít i v Brně, a to ve společnosti SAKO Brno, a.s. Brněnská spalovna využije ročně energii z téměř 240 tisíc tun směsného odpadu, který

Víte že,
Každoročně dokážeme ze škváry separovat téměř 4 000 tun železných a 250 tun neželezných kovů?



by jinak skončil bez užítu na skládce. Z tohoto odpadu vyrobí teplo pro jednu třetinu Brna a elektřinu pro 25 tisíc domácností. Ze škváry, která zůstane po spalování, dokáže ještě třídít kovy - ročně 4 tisíce tun železa a 250 tun neželezných kovů.

Víte že,
Jeden kotel brněnské spalovny vyrobí za hodinu tolik tepla, jaké by dokázalo měsíc vytápět celou školu?



Víte že,
Roční produkce tepla pokryje potřeby obyvatel středně velkého města (40–50 tisíc domácností)?



PŘIJĚTE NA EXKURZI DO BRNĚNSKÉ SPALOVNY

ENVICentrum společnosti SAKO vás zve k návštěvě unikátního zařízení na energetické využívání odpadu a na dotřídovací linku. Všem zájemcům ze škol, podniků i široké veřejnosti jsme připraveni ukázat, jak efektivně nakládáme s odpady, které měníme na užitečné suroviny a energii pro občany města Brna. Objednejte se a přijďte nás navštívit.

Těšíme se na Vás.
tel.: 548 138 212,
email: envicentrum@sako.cz,
www.sako.cz

SAKO BRNO, a.s.

Inzerce

Time Travel
The Vienna History-Show

Odhalte tajemství z Vídně!
7 Multimediální show vč. 5D kino na 1300m²

Habsburgergasse 10a, 1010 Wien
www.timetravel-vienna.at - Tel. +43 1 532 15 14
Otevírací doba denně 10-20 hodiny, poslední vstup 19 hodiny

LEGO STAR WARS
VÝSTAVA MODELŮ X-WING

NOVINKA: NEJVĚTŠÍ LEGO® MODEL NA SVĚTĚ POUZE V LEGOLAND® NĚMECKU

POUKÁZKA 2 ZA 1

Poukázka 2 za 1 platí v muzeu Madame Tussauds ve Vídni a v zábavním parku LEGOLAND® v Německu. Při nákupu jedné vstupenky pro dospělého za plnou cenu na místě na pokladně získá další osoba na tuto poukázku jednoduchou vstupenku zdarma na stejný den.

Jak to funguje: Originální poukázku odevzdejte bez vyzvání při nákupu vstupenek na pokladně. Nelze kombinovat s jinými akčními nabídkami, celoročními vstupenkami, skupinovými slevami nebo slevami pro školy, online vstupenkami či slevovými balíčky pro ubytované. Nevýčerpaná hodnota poukazu se nevrací a poukaz se neproplácí v hotovosti. Preprodávání zakázáno. Respektujte prosím otevírací dobu a návštěvní podmínky. Platí do 31. 12. 2014.

Další informace na: madametussauds.com/wien LEGOLAND.de

1490204

Madame Tussauds
LEGO
LEGOLAND
DEUTSCHLAND RESORT

©2014 The LEGO Group.

Jedná se o zříceninu velmi rozsáhlého hradu ze 13. století, který se nachází u obce Jamolice v okrese Znojmo. Templštýn je volně přístupnou zříceninou, jsou dochovány zbytky paláce, část plášťového opevnění, brána a studna. Před areálem hradu na kopci je také ruina štítové zdi, založené později. Nádvoří jsou pokryta několikametrovou vrstvou sutin. Dnes však stojí za cíl výletu mimo jiné i proto, že se nachází v nádherné krajině a rozhled z něj je krásným zážitkem.



Zřícenina se nachází v nadmořské výšce 388,7 metrů.

T ZŘÍCENINA HRADU TEMPLŠTEJN



Turistická známka Templštýn má číslo 602.

1482 se hrad stal centrem pánů Osovských z Doubravice. Později však páni z Lipé získali hrad zpět. Poslední majitel Pertold z Lipé se účastnil v letech 1618–1620 stavovského povstání, takže mu bylo panství zkonfiskováno. V té době však byl hrad již pustý. Uvádí se, že zanikl již před polovinou 16. století při požáru.

POVĚST O HRADNÍ STUDNI

Kolem hradu děti pásaly dobytek, prolézaly hradní zdi a hrály si na schovávanou.

Nakonec se usadily u hluboké hradní studny, nanosily si roští a zapálily oheň. Lešem se rozléhal veselý zpěv a jásot.

Když byla zábava nejbujnější, popadl jeden z pasáků, Hlavsa se jmenoval, botu svého druha Lutoslava a v rozpustilosti ji hodil do studny. Bylo po zpěvu a po zábavě. Lutoslav, synek chudých rodičů, se dal do usedavého pláče. Teď nesmím domů, bědoval. Tu ho napadlo, že by se mohl spustit do studny po provaze. Ostatní mu byli hned ku pomoci. Sehnali kdejaké kusy provazu a svázali je dohromady. Lutoslav se chytil za jeden konec, ostatní provaz drželi a pomalu hocha spouštěli.

Sláva, už je dole! Už botu vylovil a už ho táhnou vzhůru. Šťastně se dostal nahoru. Radostně zavýskl a prohlíží si botu. Už dole ve studni cítil, že je jaksi tuze těžká. Je asi plná bláta, myslí si, a chce je z ní vyklopit. Ale co to! Místo bláta se z ní sypou žlutoučké dukáty.

Teď Lutoslav nevěděl, kam by skočil. Že byl dobrého srdce, rozdělil se o vzácný poklad s druhy. Tomu dal hrst, tomu taky, Hlavsovi dvě a v botě jako by dukátů ani nebylo.

Ale Hlavsovi to bylo málo. Chtěl mít také celou botu zlatáků jako Lutoslav, ačkoli toho nepotřeboval. Jeho otec byl nejbohatším sedlákem ve vsi. Hodil tedy nyní svou botu do studny a dal se tam spustit. Ještě než dosáhl Hlavsa dna, provaz se buď ztrhal nebo rozvázal, pošetilý hoch žblunkl do vody, ta se za ním zavřela a nikdo ho už nespatriil.

Nejjednodušší variantou přístupu je dojet do obce Biskoupky a dále na kole (vozidlem) k řece Oslavě, do lokality Pod Templštýnem. Odtud vystoupat asi 500 metrů ke zřícenině hradu.

Několik osvědčených receptů:

- mrkev, jablko, řepa, celer
- pomeranč, jablko, mrkev, zázvor
- řapíkatý celer, pomeranč, petrželka
- mrkev, řapíkatý celer, jablko, pomeranč, červená řepa



Lahodné čerstvé vitamíny

V dnešní době, kdy jsou potraviny čím dál méně kvalitní, trpí mnoho lidí nedostatkem vitamínů a minerálů. Díky konzumaci masa, mléčných výrobků a alkoholu, v důsledku kouření a zamořeného životního prostředí má naše tělo větší požadavek na spotřebu těchto vitálních látek, a je proto nutné dbát na jejich dostatečný přísun. V ovoci a zelenině je minimum kalorií a díky velkému obsahu vody a téměř žádnému tuku je můžeme konzumovat v neomezeném množství. Navíc mají vysokou enzymatickou hodnotu, čímž podporují trávení. Pití čerstvě vylisovaných šťáv čistí a detoxikuje organismus, podporuje trávení, snižuje nadváhu, odstraňuje únavu a dodává tělu energii a vitalitu.

PROČ ŠŤÁVY MÍSTO OVOCE ČI ZELENINY?

Zvládli byste v průběhu deseti minut sníst naráz kilo pomerančů nebo mrkve? Asi byste měli plné břicho, že? Čerstvý nápoj lehce propluje trávicím traktem až do tenkého střeva, které dopraví všechny vitamíny a minerály přímo do krve. Organicky nabitá vitamínová bomba plná enzymů je velmi lahodná a uvidíte, že si tyto nápoje oblíbí celá vaše rodina.

KDY ŠŤÁVY KONZUMOVAT?

Důležité je tyto šťávy pít vždy na lačný žaludek nebo krátce před jídlem. Pokud budete trávit nedělní oběd a zapijete ho čerstvou šťávou, veškerý účinek je ten tam. Šťáva nemůže přes masu potravy projít a cukry v ní obsažené začnou kvasit. Naopak vám způsobí nepříjemnosti v podobě pálení žáhy či nadýmání a vitální látky přijdou nazmar. Šťávy pijte čerstvé a uchovávejte je v chladu maximálně dvanáct hodin. Po odšťavnění probíhají oxidační procesy a snižuje se obsah vitálních látek, u citrusů je již po patnácti minutách výrazně snížen vitamín C.

JAK ŠŤÁVY ZÍSKAT?

Dnes už je na trhu velký výběr odšťavněvačů – šnekových s pomalými otáčkami, citrusovačů či odstředivek. Věřte, že investice do těchto přístrojů nebudete litovat. Další možností, finančně mnohem náročnější, jsou fresh bary.

Zeleninové a ovocné šťávy mají blahodárný účinek na naše tělo. Na internetových stránkách www.zdravinadlani.cz se dozvíte více o konkrétních účincích čerstvých šťáv.





Noví poskytovatelé

od 16. 2. 2013 do 19. 4. 2014

Přinášíme seznam poskytovatelů, kteří se nově zapojili do projektu Rodinné pasy. Vzhledem k rychlému rozvoji slevové sítě vám doporučujeme sledovat databázi poskytovatelů, která je umístěna na www.rodinnepasy.cz.

Auto-moto

Pneuservis Pneumobile

Na Návisi 180/1, 669 04 Znojmo
info@pneumobile.cz
www.pneumobile.cz
tel.: 515 220 610, 776 777 155

10 % na prodej - až 30% na pneu, autopříslušenství
30 % na služby - práce
20 % na ruční čištění interiérů vozů
5 % na prodej zboží

Dům, bydlení, vybavení domácností a zahrady

Květinářství Myflowers

Divišovo nám. 9, 669 02 Znojmo
klara.jordan@seznam.cz
www.my-flowers.cz
tel.: 604 131 344

5 % na ostatní sortiment a svatební kytice a výzdobu
10 % na řezané a hrnkové květiny

OKNOSTUDIO, s.r.o.

Palackého třída 104, 612 00 Brno
oknostudio@oknostudio.cz
www.oknostudio.cz
tel.: 545 212 920

47 % na plastová okna a dveře
10 % na stínící techniku

Svítidla

Smetanova 2, 678 01 Blansko
tel.: 516 411 052

5 % na celý sortiment mimo akčního zboží

Elektro, komunikace a média

Telefony - počítače

Milady Horákové 10, 669 02 Znojmo
info@telefony-pocitace.cz
www.telefony-pocitace.cz
tel.: 515 264 364, 608 769 763

5 % na prodej zboží
30 % na služby - práce

Ostatní

Dr. Cosmetic

Havířská 548, 664 11 Zbýšov
obchod@drcosmetic.cz
www.drcosmetic.cz
tel.: 731 453 849

10 % na veškerý sortiment

MPcosmetic s.r.o.

Svatopetrská 536/20, 617 00 Brno
info@drogeriezitalie.cz
tel.: 777 127 805

25 % na italské drogistické zboží zn. SOFT, BIOFORM, MANGIACALCARE, SCANSAFATICHÉ, španělské AMALFI, ORO a další i české výrobky

Péče o tělo

Masáže a fyzioterapie Bc. Jaroslava Hrozková

Grohova 6, 602 00 Brno
masaze-fyziro-hrozkova@seznam.cz
www.masaze-fyziro-hrozkova.webnode.cz
tel.: 776 088 985

200 Kč na každý druh masáže, která je v běžné hodnotě 500 Kč

Masáže Lenka Pukančíková

pulena63@seznam.cz
www.masaze-vyskov.cz
tel.: 605 272 771

Pobočky:

- Jamborova 59, 615 00 Brno
- Lysovice 124, 682 01 Lysovice
- Nám. Obránců Míru 3, 682 01 Vyškov

10 % na nabízené služby

Sport

Kola Novák

Svitavská 14c
678 01 Blansko
zdeneknovak11150@seznam.cz
www.kolanovak.cz
tel.: 516 419 530, 602 525 319

7 % mimo akce

Ski servis - Kola Novák

Svatopluka Čecha 7
678 01 Blansko
zdeneknovak11150@seznam.cz
www.kolanovak.cz
tel.: 516 419 530, 602 525 319

5 % na servis

Ubytování, stravování, cestování

Hotel Bermuda***

Mariánské nám. 10, 669 02 Znojmo
info@hotelbermuda.cz
www.hotelbermuda.cz
tel.: 515 223 869

10 %

Restaurace Bermuda

Mariánské nám. 10, 669 02 Znojmo
info@hotelbermuda.cz
www.hotelbermuda.cz
tel.: 515 223 869

10 %

Restaurace U Karla

Mikulášské náměstí 6, 669 02 Znojmo
tel.: 624 222 560

5 %

Volný čas a hobby

Vyhlídkový let balonem Viktoria

info@viktoria-vzduchoplavebni.cz
www.viktoria-vzduchoplavebni.cz
tel.: 608 508 058

Pobočky:

- Bří. Mrštíků 24, 614 00 Brno
- Holešín 12, 679 02 Rájec-Jestřebí
- Svitavská 21, 678 01 Blansko

10 % na všechny ostatní letenky a služby
25 % na Rodinnou vzduchoplavbu

Zdravotnictví

Lékárna „Přímětická“

Pod Svatým Janem 419/2, 669 04 Znojmo
lekarnik@volny.cz
www.lekarnik.net
tel.: 515 228 355

5 % na veškerý volně prodejný sortiment a na doplňky za přípravky hrazené ze zdr. pojištění

Lékárna Typos

Běhounská 15, 602 00 Brno
info@lekarnatypos.cz
www.lekarnatypos.cz
tel.: 778 437 811

5 % na veškerý volně prodejný sortiment lékárny

Nekuda OPTIK

nekudaoptik@centrum.cz
www.nekudaoptik-kurim.cz

Pobočky:

- Legionářská 463, 664 34 Kuřim, tel.: 541 214 336
- Vázhného 21, 621 00 Brno, tel.: 604 308 352

10 %

S Rodinnými pasy za kulturou

Národní památkový ústav, který se stal naším novým významným poskytovatelem, spravuje největší soubor nemovitého kulturního dědictví České republiky. Stará se celkem o 104 památkové objekty, mezi něž patří hrady, zámky, kostely, kláštery, skanzeny či technické památky, historické zahrady a parky. V rámci partnerství vám na řadu z těchto památkových míst poskytuje příjemnou slevu ve formě 1 + 1 vstupenka zdarma. Seznam míst, pro která tato sleva platí, vám přinášíme na této straně a aktuálně jej také najdete vždy na webu Rodinných pasů.

místo	objekt	web
Dačice (JČK)	Zámek Dačice	www.zamek-dacice.eu
Nové Hradby (JČK)	Středověký hrad	www.hrad-novehrady.eu
Bučovice (JMK)	Zámek v Bučovicích	www.zamek-bucovice.cz
Kunštát (JMK)	Zámek Kunštát	www.zamek-kunstat.cz
Rájec nad Svitavou (JMK)	Zámek Rájec	www.zamekrajec.cz
Uherčice (JMK)	Renesanční zámek	www.zamek-uhercice.cz
Náměšť nad Oslavou (KVS)	Zámek Náměšť	www.zamek-namest.cz
Hrádek nad Nisou (LBK)	Hrad Grabštejn	www.hrad-grabstejn.cz
Hrubý Rohozec (LBK)	Zámek Hrubý Rohozec	www.hruby-rohozec.cz
Zákupy (LBK)	Zámek Zákupy	www.zamek-zakupy.cz
Ostrava – Michálkovice (MSK)	Důl Michal	www.dul-michal.cz
Raduň (MSK)	Zámek Raduň	www.zamek-radun.cz
Vízovice (OLK)	Zámek Vizovice	www.zamek-vizovice.cz
Litice nad Orlicí (PDK)	Hrad Litice	www.hrad-litice.cz
Slatiňany (PDK)	Zámek Slatiňany	www.zamek-slatinany.cz
Horšovský Týn (PLK)	Hrad a zámek Horšovský Týn	www.horsovsky-tyrn.cz
Kladruby u Stříbra (PLK)	Kláster Kladruby	www.klaster-kladruby.cz
Manětín (PLK)	Zámek Manětín	www.zamek-manetin.cz
Nezvěstice (PLK)	Zámek Nebílovy	www.zamek-nebilovy.cz
Plasy (PLK)	Kláster Plasy	www.klaster-plasy.cz
Křivoklát (SČK)	Hamoušův statek	www.zbecno.cz
Hořovice (SČK)	Zámek Hořovice	www.zamek-horovice.cz
Petrovice (SČK)	Hrad Krakovec	www.hrad-krakovec.cz
Mníšek pod Brdy (SČK)	Zámek Mníšek	www.zamek-mnisek.cz
Sázava – Černé Budy (SČK)	Kláster Sázava	www.klaster-sazava.cz
Zdice (SČK)	Hrad Zebrač a Točnick	www.hrad-zebrak.cz
Benešov nad Ploučnicí (USK)	Zámek Benešov nad Ploučnicí	www.zamek-benesov.cz
Duchcov (USK)	Zámek Duchcov	www.zamek-duchcov.cz
Krásný Dvůr (USK)	Zámek Krásný Dvůr	www.krasny-dvur.cz
Libochovice (USK)	Zámek Libochovice	www.zamek-libochovice.cz
Most (USK)	Gotický kostel	www.kostel-most.cz
Velké Březno (USK)	Zámek Velké Březno	www.zamek-vbrezno.cz
Ústí nad Labem (USK)	Zubrnický skanzen	www.skanzen-zubrnice.cz

JČK - Jihočeský kraj, JMK - Jihomoravský kraj, KVS - Kraj Vysočina, LBK - Liberecký kraj, MSK - Moravskoslezský kraj, OLK - Olomoucký kraj, PDK - Pardubický kraj, PLK - Plzeňský kraj, SČK - Středočeský kraj, USK - Ústecký kraj



NÁRODNÍ
PAMÁTKOVÝ
ÚSTAV



FAMILY PARK

Neusiedlersee

NEJVĚTŠÍ
RAKOUSKÝ PARK
PRO VOLNÝ ČAS

Zábava & akce pro celou rodinu

od 5. dubna do 26. října 2014

Duben - září: 9 - 18 hod | Říjen: 10 - 17 hod



Wachsen mit
Europa

DESSES PROJEKT WIRD VOM EUROPÄISCHEN
FONDS FÜR REGIONALE ENTWICKLUNG, VON
BUND UND LAND BÜRGENLAND KOFINANZIERT.

www.familypark.at



* Od 1 přenocování v některém z 180 ubytovacích zařízení zdarma!

Vaše bezplatná vstupenka pro:

- * lanovky zdarma
- * koupaliště zdarma
- * veřejná doprava zdarma
- * turistické túry s doprovodem zdarma
- * a mnoho dalších atrakcí od 17. května do 19. října 2014

www.pyhrn-priel-card.at

CELEJTE VŠECHNY NAŠE
STRANKY.

