

PRAMÍNEK



Č. 92 | INFORMACÍ Z BAČALEK A LIČNA | 1-2/2020

SILVESTR 2019

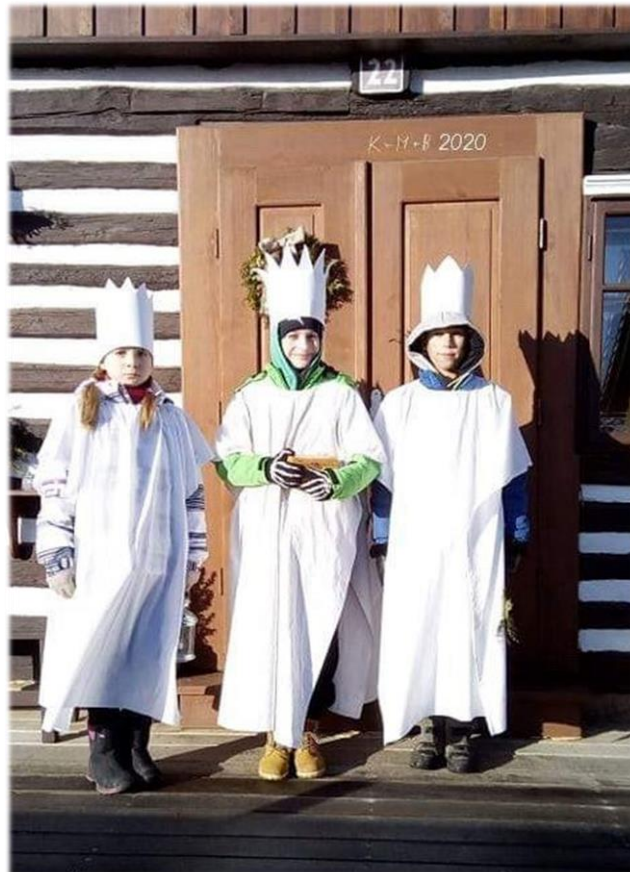
Letošní silvestr byl velice hezký, protože Bačalky i Lično měly hodně pěkný ohňostroj. Né že by Libán, Dětenice i Kozodírky neměly krásný ohňostroj, ale i naše okolí krásně blikalo.

Pivnice U Bači byla každý den otevřená, takže jste si mohli přijít posedět a popřát si krásné svátky a šťastný nový rok.



Samozřejmě nesmíme zapomenout na naši přírodu, proto si spousta lidí vyrazila třeba do lesa Křížánku, ke studánce nebo ke „křížku“ zapálit svíčku ☺.

Amálie Rukavičková



ROKU 2020 I VÁM POŽEHNÁNO

V neděli 5. ledna bylo mrazivo. Putování tří králů vsí podpořily sluneční paprsky. Měli jsme den zpestřený prozpěvováním, požehnáním do nového roku a svěží mladou energií. Naši tři králové Vám děkují za milé přivítání a štědrou odměnu.

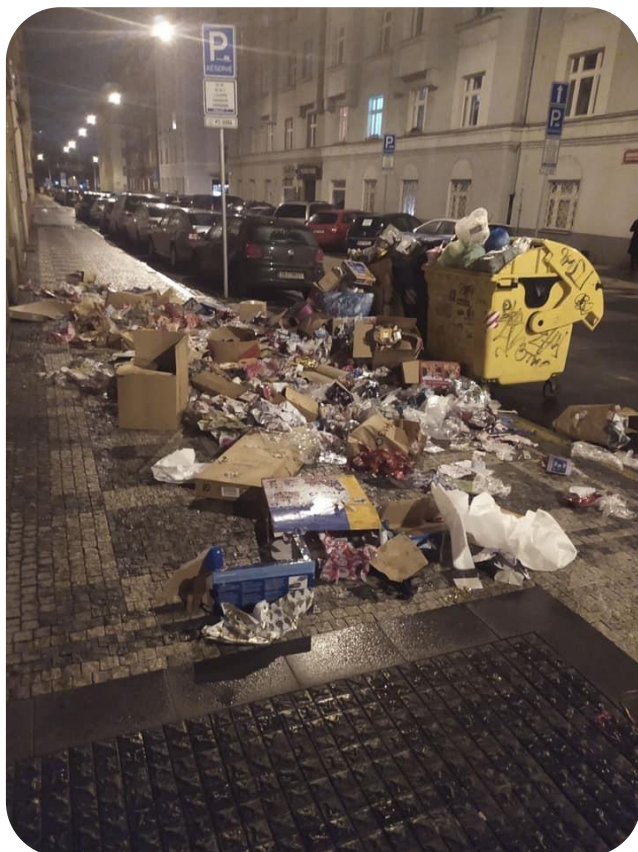
Na emailovou adresu Pramínku nám před koncem roku zaslala své přání paní Daniela Břoušková. Děkujeme. Příkladám jej jako rozloučení s vánočním časem a jako nadějí, že snad ještě přijde bílá sněhová pokrývka, která symbolizuje zimu a dodá vláhu našemu kraji.

J. Rukavičková

Půlnoční zvony zní,
končí čas adventní,
k Betlému cesta daleká,
nejkrásnějším je duše člověka.

Po sněhu půjdem, čistém, bílém,
kam půlnoční nás zvony zvou,
v kostelíčku krásném, starobylém,
proměnit v Betlém duši svou ...

Vše hezké do nového roku 2020
Vám přeje Daniela Břoušková



Vánoce ve městě.



Píšeme rok 2020...

**Povánoční úklid v libáňské domácnosti >>
přebytky přesunuté do ličenského lesa...**



AKTUÁLNĚ Z ÚŘADOVNY

Jak již bývá pravidlem, je leden měsícem uzávěrek, inventur, nesmyslných statistik a bilancování uplynulého roku. V plném proudu je též výběr poplatků za sběr a svoz komunálního odpadu a výdej pytlů. Tak jako se směrem nahoru mění ceny většiny zboží v obchodech, k drobnému navýšení ceny SKS přistoupilo i u pytlů na komunální odpad. **Za „bílé“ zaplatíme Kč 64,-, žluté a oranžové zůstaly na loňské úrovni, tj. Kč 3,- za kus. Poplatek se také nemění: Kč 350,- za každou trvale žijící osobu v domácnosti, v případě objektů využívaných k rekreačním účelům se počítá jeden poplatek na objekt.**



Ráda bych znovu připomenula, že od prosince máme možnost třídit i oleje z kuchyně – šedý kontejner je u oplocenky v centru obce. Příležitostí, jak ekologicky zlikvidovat v domácnosti odpad všeho druhu, máme opravdu dost. Stejně tak v sousední Libáni už celý rok 2019 funguje nový systém třídění a svozu komunálního odpadu a jak pro Libáňáky, tak pro občany okolních obcí bezproblémově funguje sběrný dvůr. Člověku pak opravdu hlava nebere počínání lidí, kteří si z našeho ličenského lesa permanentně dělají odpadkový koš a skládku velkoobjemového odpadu. Stačí se projít pěšky a dívat se po příkopech. Teď, kdy ještě neroste vysoká tráva, se nabízí obraz člověka 21. století in natura: kelímky z Mekáče, plechovky od energetických nápojů, plastové lahve od coly, fanty a dalších laskomin; rozbitá plastová přeprava, pneumatiky, igelitky, skleněné lahve od smoothie. Jak vidno, žijeme opravdu zdravě a hlavně moderně. Nejvíc našemu lesu přející jsou lidé, kteří si nelenili zajet až doprostřed a tam vykloupili slušnou várku rozmanitého odpadu: plné tašky oděvů, madla z koupelny, tašky písku, autobaterie, vyžinač trávy, hračky, koupelnové poličky atd. No posuďte sami. Bohužel samočistící funkce lesa není ještě na takové úrovni, aby tuto dávku byl schopen beze zbytku absorbovat, a tak zase nastoupíme my o jarní brigádě a jako hlupáci vše uklidíme. To, že se nám částečně podařilo identifikovat pachatele, není nic moc platné. Pokud nepolapíme pachatele přímo při činu, je oznámení přestupku na PČR naprosto zbytečné. Ve finále nakonec zaplatíme nemalý

poplatek za přestupkové řízení a uklidit les si stejně musíme sami.

Znovu bych též chtěla připomenout, **aby odběratelé vody z obecního vodovodu podrobili kontrole své smlouvy, zda údaje v nich uvedené odpovídají aktuálnímu stavu:** tj. zda jsou jako odběratelé uvedeni všichni skuteční vlastníci přípojky a zda je ve smlouvě uveden takový počet připojených osob, který odpovídá dané domácnosti. V souvislosti s vodou ještě připomínám občanům, kteří si kupují na pití balenou vodu, že si mohou ušetřit cestu a zajít do pivnice **U Bači**, kde máme z loňského podzimu nevyčerpanou zásobu balené neperlivé vody. **Balenou vodu si tady můžete zakoupit za rozumnou cenu:**

balení 1,5 l za Kč 4,-,

balení 2 l za Kč 5,-.



A k vodě ještě jedna důležitá informace. Kdo sleduje televizní zpravodajství a pobral trochu selského rozumu, je mu jasné, že letošní zima bez sněhu prohloubila nedostatek spodních vod na skutečně kritickou hranici. Bývalo pravidlem, že se nejpozději v půlce zimy vydatnost našeho prameniště vždy vylepšila; důkazem toho byla vytékající z přepadu. Letos ani teď, kdy je tu minimum chalupářů, nezapouští se zahrádky a nenapouští se bazény, je koryto na suchu. Z posledních měření vydatnosti nejsme vůbec optimističtí ani pro jarní měsíce, natož pro léto. Proto se chystáme **už od března vyhlásit tzv. opatření obecné povahy, kterým se zakazuje používání pitné vody pro účely zalévání a napouštění bazénů a již nyní apeluji na šetrné nakládání s vodou.** Pro ty z vás, kteří **potřebují napustit bazén, máme domluvenou spolupráci s libáňskými hasiči, kteří přivezou vodu v cisterně.** Kdo má zájem tuto placenou službu využít, kontaktujte nás na **tel. č. 775 760 011** a my vám dovoz vody zprostředkujeme.

Zvykli jsme si, že v dnešní době není nic nemožné. Nákup nám přivezou až ke dveřím, lístky do divadla si koupíme a vytiskneme doma, nemusíme studovat mapy a orientovat se podle lišejníků, protože naše navigace dovede až na místo, cestujeme křížem krážem celý svět. Na dálku zažehneme oheň v krbu, pustíme pračku, myčku, sušičku a po obýváku tancuje vysavač. Nemáme čas na přátele, ale s cizími lidmi sdílíme na facebooku kdejakou blbinu. Nechodíme do lesa nebo na louku, protože tam za sebe pošleme dron, který nám všechno vyfotí. Jsme, jak se říká, mistři světa, jsme neporazitelní. Když se ale na sebe podíváme z dálky optikou Matky Přírody, zjistíme, jak jsme malí, zranitelní a nevýznamní. Jak obyčejný sníh, který letos dvoumetrovou vrstvou nepokryl české hory, může mít pro naše nicotné životy fatální následky. Přijímejme proto dary přírody s pokorou a vděčností a nakládejme s nimi jako s tím nejvzácnějším pokladem. Ať se nám toto přání daří v r. 2020 v naší obci i v rodinách naplňovat.

Ing. Pavlína Kaprasová, starostka

DOVOLILA BYCH SI NESOUHLASIT

Nevím, jak vy, ale já už nějak nejsem ochotná přimnout stanovisko paní starostky, která se smířila s tím, že proti vandalům se nedá dělat nic jiného než jít po nich les uklidit. Již jednou se obdobná „náruč“ odpadků u nás pod lesem na Ličně objevila, a ani tenkrát se prý nedalo dokázat, že ji sem vyvezla rodina, jména jejichž dětí byla na školních sešitech. Údajně to Policie odložila, neboť je nepřistihla při činu. A tak se tentokrát v lese objevila další, a mnohem větší hromada z domácnosti z Libáně, z níž je opět patrné, komu odpadky patří. Dovolím si nesouhlasit, že se s tím nedá nic dělat. Pokud to Policie nehodlá řešit jako přestupek, pak je třeba podat trestní oznámení na neznámého pachatele a vyčíslit, kolik bude takový úklid stát. Určitě to bude víc, než 5 tisíc korun, což je již možné považovat za něco víc než přestupek. Možná přečin nebo trestný čin. A Policie ať koná – pomáhá a chrání.

Možná jsem jediná, komu vadí uklízet po lese odpadky z domácností jiných lidí. Možná se opět najde dostatek ochotných občanů, kteří věnují jednu ze svých volných sobot úklidu po druhých, méně zodpovědných. Zatím jsem byla na všech brigádnických sobotách, každoročně jsem se úklidu v obci účastnila. Za těchto podmínek se mnou už nepočítejte.

Alena Varhanová

NA PTÁKY JSME KRÁTKÝ

Tak bychom mohli shrnout náš postoj a vztah k ptákům v naší krajině. Oni nás nepotřebují, my potřebujeme je. Přesto jim spíše ubližujeme, než pomáháme. Že ne vy osobně? Jistě. Snažíme se jim dodávat do krmítek drobečky z naší kuchyně a myslíme si, že jim to pomáhá. Ano, ptáci jsou krásní, čemuž rozumí i člověk bez vztahu k přírodě. Jenže ptáci nám poskytují i řadu takzvaných dalších služeb. A dělají to zcela zdarma. Různé ptačí druhy hubí škůdce, trusem rozšiřují semena rostlin, odstraňují mršiny. Bez této každodenní práce milionů ptáků by se zhroutil nejen globální ekosystém, ale i produkce potravin, ekonomika, zdravotní systém. „Lidé potřebují ptáky mnohem víc, než oni potřebují nás,“ shrnují odborníci svá tvrzení.

Nedávno jsme byli svědky mediálního poplachu: Africký virus kosí kosi! Faktem je, že jednoho z našich nejběžnějších ptáků hubí virus Usutu, přenášený komáry. Kosi jsou na něj z dosud neznámých důvodů citlivější než jiné ptačí druhy. Vymizí tedy černí opeření pěvci z naší přírody?

Podle Petra Voříška z České společnosti ornitologické je na ukvapené závěry brzy. Virus Usutu sice skutečně může lokálně způsobovat hromadné úhyny kosů,

ale zatím nevíme, co to udělá s kosí populací jako celkem. „Není to tak, že bychom teď mohli mluvit o vyhynutí kosů,“ zdůrazňuje ornitolog. „Musíme sčítat a sledovat, jak se kosi s virem vypořádají.“

Na vině dramatického úbytku polních ptáků je hlavně způsob, jakým v Evropě v posledních desetiletích hospodaříme na polích. Ve snaze „vyždímat“ z půdy maximum vedeme chemickou válku proti plevelům a škůdcům. Jenže právě škůdci a semena plevelů tvoří jejich hlavní potravu. Za poslední půlstoletí se produktivita evropského zemědělství zvýšila až čtyřikrát. Hlad přitom rozhodně nemáme: víc než 58 % Evropanů trpí

nadváhou. Zatímco my se přejídáme, polní ptáci mají hlad. Jak můžeme malým i větším opeřencům pomoci? Na ptáky číhá řada rizik, která si člověk neuvědo-



muje. Podle jedné ze studií jen v USA každý rok domáci kočky pochyťají až čtyři miliardy ptáků. Miliony ptáků rozsekají rotory „ekologicky čistých“ větrných elektráren, spousta opeřenců uhoří na sloupech elektrického vedení. Obrovské počty ptáků se zabijí nárazy o výškové budovy, okna, průhledné bariéry a další skleněné stěny.

„Siluety dravců ptáky neodstraší, to je jen mýtus,“ říká ornitolog Petr Voříšek. „Sklo je třeba ptákům zviditelnit, klidně samolepkami, ale musí být nahus-to. Polep svislými pruhy je proti nárazům ptáků do skel nejúčinnější.“

Co dát správně do krmítka a kdy?

Z potravin konzumovaných lidmi ptákům můžeme využít ovesné vločky, strouhanou housku (ne slanou!), maso (nakrájené na kousky), strouhanou mrkev, tvaroh a sádlo nebo lůj.

Použít můžeme semena (slunečnice, proso, konopí, mák, lněné semínko, řepka). Vhodná jsou drcená jádra vlašských a lískových ořechů, případně v obchodech zakoupené speciální míchané směsi pro krmení ptáků.

Do krmítka naopak nepatří slanina, špek ani kořeněné nebo zkažené zbytky z kuchyně.

Nejčastější dobou, kdy je dobré začít s příkrmováním, je podzim, ideálně začátek listopadu. Teploty klesají a nabídka potravy se snižuje. Při větších mrazech můžeme ptákům krmením takřka zachránit život.

To, že je třeba umístit krmítko tak, aby do něj nesněžilo, nepršelo a ptáci na něm nemohli být ohrožováni kočkami, je asi samozřejmé.

Alena Varhanová

Zdroj: https://www.idnes.cz/hobby/mazlicci/vymirajici-druhy-ptaku-ptactva-nemoci-krmitka.A190218_172945_hobby-mazlicci_mce

Brhlík
lesní

A toto jsou
zatím průběž-
né výsledky
sčítání ptactva
v roce 2020
v jičínském
okrese.

A jak je to na krmítku u Vás?

Zdroj: <https://ptacihodinka.birdlife.cz/vysledky-tabulka/#/observe>

1		sýkora koňadra	921
2		vrabec polní	882
3		sýkora modřinka	507
4		vrabec domácí	442
5		zvonek zelený	289
6		hrdlička zahradní	276
7		kos černý	223
8		brhlík lesní	107
9		strakapoud velký	94
10		straka obecná	92
11		stehlík obecný	91

SOLNÉ OBKLADY LÉČÍ DOKONCE RAKOVINU

Tak jsem pro naše čtenáře opět připravila něco z časopisu, který asi není úplně známý. Pokud by si chtěl někdo přečíst vše, nebo alespoň víc, než se vejde sem, do Pramínku, pak si najděte www.wmmagazin.cz, tedy WM magazín.

Tentokrát mě zaujalo povídání o solných obkladech, tedy o léčení „solí“. Zdá se, že je to velmi jednoduché, a že to můžeme zvládnout každý sám. Chce to jen trochu trpělivosti s přípravou roztoku, mít dobrou gázu, tedy prodyšný materiál, a pak už jen opakovane obkládat místo, které je potřeba vyléčit. Na obklad neaplikujte nic dalšího (éterické oleje, ani bylinkové odvary).

Podle mě, pokud jde o modřiny, kašel a rýmu, lupenku, bolesti hlavy, kolen a zad, pak si to umím docela dobře představit. O žlučníku či rakovině již osobně trochu pochybuji. Ale, kdo nevyzkouší, nemůže tvrdit opak.

A jak na to? Nejprve si připravíme solný roztok, maximálně 10 %, a to tak, že do 1 litru čisté vody (dešťové, ze sněhu nebo destilované) nasypeme 90 až 100 gramů soli a dobře rozmícháme. Pak složíme gázu na 4 až 8 vrstev a namočíme do roztoku, mírně vyždímáme a přiložíme na postižené místo. Přesto dáme ručník nebo dětskou plínku, ale ne tu, která má v sobě polyetylenové vrstvy, musí to dobře dýchat i v noci, a to je vše. Ráno odstraníme a další noci ještě párkrát zopakujeme. Doporučuje se používat lékárenskou sůl s obsahem 99,98% NaCl. Při ní se dokonce účinek zvyšuje. Ale jistě to jde i s tou, kterou máme doma v kuchyni.

Tento překvapivě jednoduchý recept prý léčí mnoho nemocí, přitahuje toxiny z páteře na kůži a ničí všechny infekce. Léčí vnitřní krvácení, těžké vnitřní

a vnější modřiny, vnitřní nádory, gangrény, výron, zánět kloubních vaků a další zánětlivé procesy v těle.

Jiří Matějka – vydavatel a šéfredaktor časopisu WM magazín Skryté skutečnosti si přeje, aby byl tento recept zveřejněn ve všech časopisech a lékárnách. Tak tedy, jeho přání plním.

Alena Varhanová

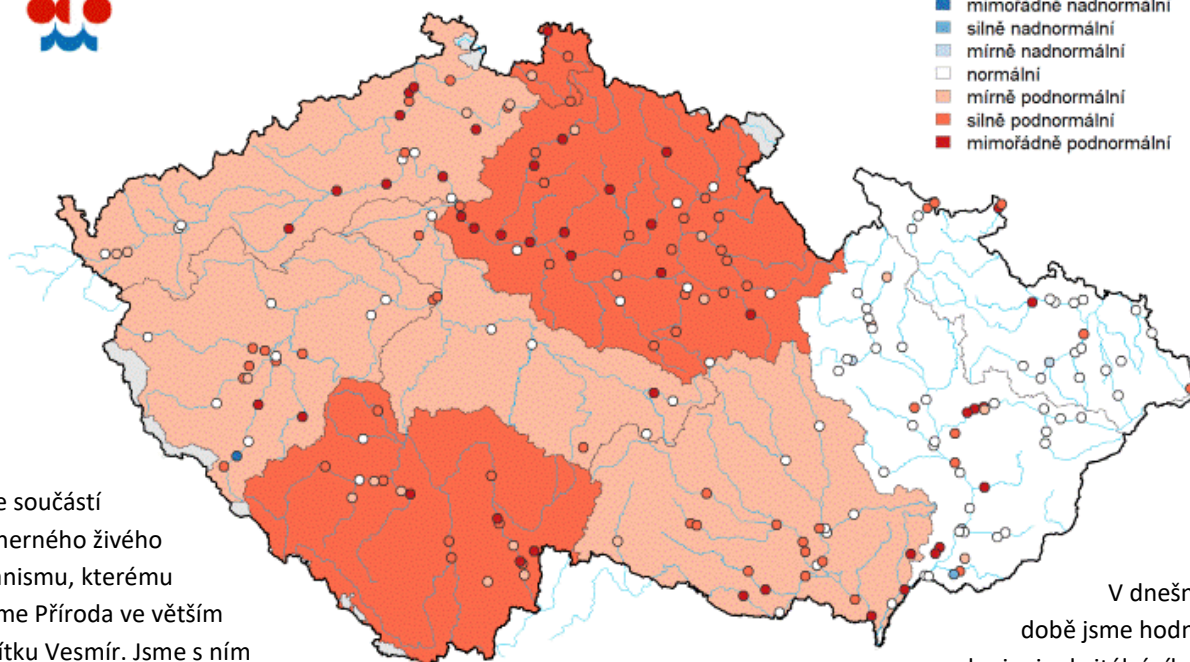


Stav hladiny podzemní vody v mělkých vrtech

Listopad 2019



- mimořádně nadnormální
- silně nadnormální
- mírně nadnormální
- normální
- mírně podnormální
- silně podnormální
- mimořádně podnormální



Jsme součástí nádherného živého organismu, kterému říkáme Příroda ve větším měřítku Vesmír. Jsme s ním propojeni naším dechem, metabolismem, konáním, myšlením, emocemi. Jak dýcháme, jak konáme, jak smýšlíme, jaké emoce projevujeme? Co si bereme pro sebe a co ze sebe dáváme? Vitální síla jakéhokoliv organismu (ať už je to buňka, lidské tělo, ekosystém, sluneční soustava...) usiluje o rovnováhu dávání a přijímání, regeneraci a reprodukci sebe sama. Pokud něco či někdo, ať už vědomě či nevědomě, blokuje evoluci vitální síly, život, rozkvět, nespolupracuje s ní, nepodporuje ji, drancuje zdroje jen pro sebe, přirozeně zaniká. Člověk pod tíhou existenčních strachů zapomněl, že šťastným ho neudělá hromada věcí, peněz a navštívených míst na Zemi, ale pocit, že je součástí něčeho smysluplného a může být tomu užitečný. Pociť že naplno žijeme, nám dávají prožitky, radost z pohybu, tvoření, podpory druhých a celku.

V dnešní době jsme hodně odpojeni od vitální síly celku, od vnímání propojenosti se vším, které jsme si sami způsobili. Jako roboti nevědomě (pokud vědomě, tím hůře pro nás) opakujeme konání, které ničí život a není pak divu, že přichází pocity prázdnoty, zoufalství, ztráty smyslu života, nemoc, smrt a nový učební cyklus... Řešením je nadechnout se, dokud je čeho, přestat si negativními myšlenkami a emocemi ničit orgány svého těla a svou vitální sílu, otravovat náladu kolem... Vydechnout negace do prostoru, ne na druhé, a jít konat to, co vytváří prostředí k životu a radosti. Nový svět se rodí uvnitř nás. Jaký bude? K tomu přispívá každý z nás. Stav společnosti a životního prostředí je naším kolektivním dílem.

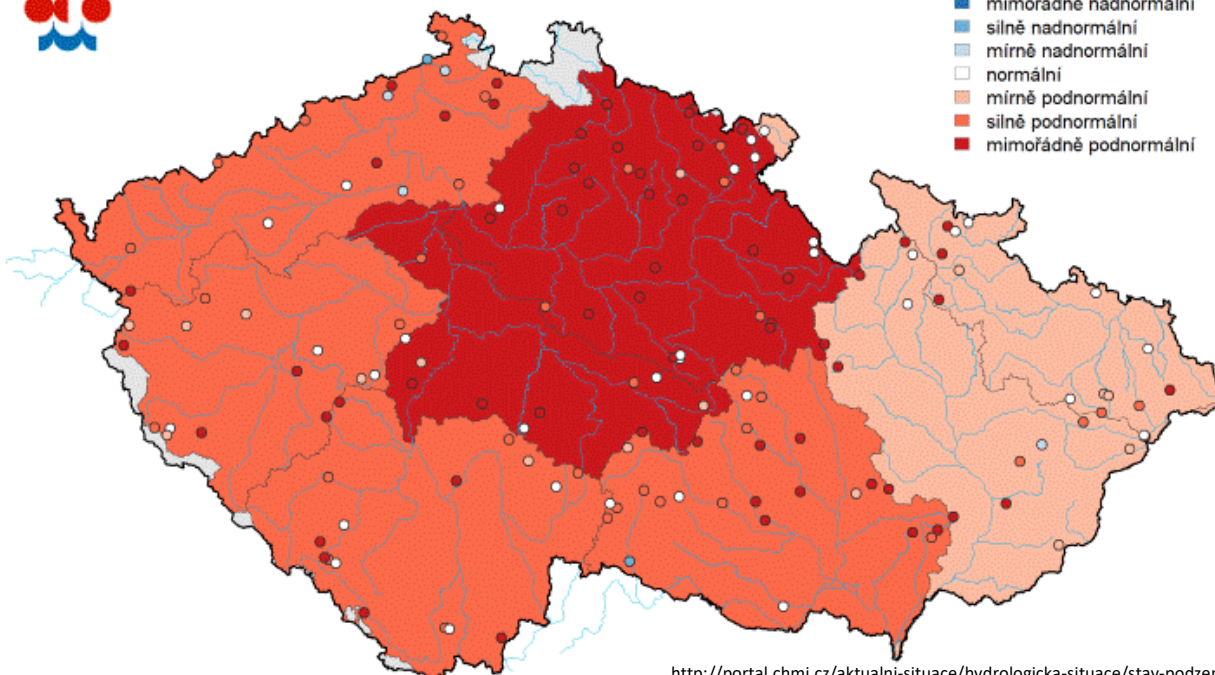
J. Rukavičková

Stav vydatnosti pramenů

Listopad 2019



- mimořádně nadnormální
- silně nadnormální
- mírně nadnormální
- normální
- mírně podnormální
- silně podnormální
- mimořádně podnormální



ZDRAVÍ V ZIMĚ Z POHLEDU TCM

Období zimy nepřináší jen radovánky na sněhu, svátky a oslavy nového roku, ale i pokles teplot, který jde ruku v ruce s nutností teplejšího oblečení, rukavic a čepice. V tradiční čínské medicíně je otázka schopnosti organismu reagovat na vnější teplo či chlad velmi důležitá. V zásadě jsme zimomřiví, horkokrevní či vyrovnaní a tento článek je spíše pro zimomřivce.

Vše v přírodě je o střídání jinu a jangu a právě zima spadá do **nejjinovější** (nejchladnější) části roku. Qi (vitální energie) se s podzimem zanořuje do hloubky, v zimě se shromažďuje, revitalizuje, akumuluje a připravuje se na jarní expanzi. Zřetelně to vidíme u stromů a rostlin, ale platí to pro celou přírodu a my jsme její součástí. Podle umění Yang Sheng Fa (Pěstování života) je moudré kopírovat koloběh ročních období, naopak protivení se přírodním zákonům nás stojí mnoho energie a v tomto závodě nelze vyhrát. Co to znamená v praxi?



Jaro a léto jsou více o aktivitě, podzim a zima naopak o zklidnění. Zimní období je část roku, kdy to tedy nemáme přehánět s **jangovými aktivitami**, svou pozornost obracet spíše dovnitř, odpočívat až lenořit, chodit dříve spát a vstávat po rozednění. Hlídat si vnitřní teplo a **minimalizovat aktivity, kdy se zpotíme** (zpocením ztrácíme jangovou energii).

Vždyť i Qi v přírodě se zanořuje do hloubky a příroda se ukládá k zimnímu spánku (medvědi by nám o tom mohli povídat :)). Je to období přející meditací a podobným formám **uvnitřnění**. Alespoň tak je psáno v Huang Di Nei Jing, Vnitřním kánonu Žlutého císaře. **Co si za tím našinec žijící v 21. století má představit?**

Já vím, jiný kraj, jiný zvyk, namítne jedinec, který celý den sedí za monitorem počítače, případně na mítinku s obchodními partnery, a řešící splnění měsíčních, kvartálních a ročních obchodních cílů, a který v domnění jak žije zdravě, jde večer po dvanácti hodinách v práci **do fitka, kde se totálně zničí.**

Řešením rovněž není **útěk před zimou do tropických zemí**, protože organismus jedoucí v zimním módu najednou vystavíme na jeden či dva týdny třiceti stupňům a poté ho opět vrátíme do zimy. Následná chřipajzna nám je důkazem, že organismus se změnou měl problém, ale to většinou neřešíme, protože dnes jen málo lidí je schopno propojit si souvislosti a **rozumět svému Já.**

To bylo několik příkladů, čemu se spíše vyhnout. Nyní **co Ano** – zvláště platné pro zimomřivce, majitele studených končetin a nosu i všechny ostatní, kterých pokles venkovních teplot pod bod mrazu vyvolává zděšení z minimálně čtyřvrstvého oblečení, které sundáme až v dubnu.

TIP č. 1 Zahřívajte se vhodnými potravinami

V zimě do jídelníčku **zařazujeme více potravin, které zahřívají.** To jsou potraviny **povahy teplé až horké**, např.: oves, kulatozrná rýže, cibule, jarní cibulka, česnek, zázvor, pórek, dýně, rozinky, datle, jedlé kaštiny, mandle, vlašské ořechy, pistácie, hovězí, jehněčí, zvěřina, krůtí, kuřecí, losos, pstruh, tuňák, čili, pepř, koření obecně, fenýkl, ... Naopak se **vyvarujeme potravin, které chladí** (meloun, kiwi, banán, citrusy *, syrová zelenina a ovoce, jídlo vytažené z lednice, džusy,...), nebo **studených nápojů**. * Pozn.: kromě mandarinky, která je povahy neutrální, tedy v pořádku.

TIP č. 2 Jídlo tepelně upravujte

Stravu tepelně upravujeme (i zeleninu či ovoce), dvě teplá jídla denně včetně teplé snídaně jsou **nutností**. Polévky, nejlépe vývary, zařadíme do jídelníčku nejméně 5x týdně, klidně i k snídani. Vhodné jsou rovněž zapékané pokrmy. Během dne popijíme **teplé nápoje**. Vhodná je po ránu na lačno sklenka teplé vody s pár kapkami citronové šťávy.

TIP č. 3 Zázvor nade vše

Ještě nám schází pár receptů. Když venku prochladneme, nebo cítíme, že na nás něco „leze“ a je nám zimavo, **zázvorový čaj** je velmi vhodný (10 minut povaříme 6 plátků čerstvého zázvoru, můžeme přidat med, ale ne citron). Podobnou službu udělá svařák se skořicí a hřebíčkem, nebo nakrájená jarní cibulka do polévky. Rovněž recept na **vysoce zahřívací čaj** nás zahřeje, stačí si ho i jen přechříst: 6 plátků čerstvého zázvoru, 1 polévková lžice pražených fenýklových semínek, 2 ks skořice, 4 ks hřebíčku, 6 kuliček černého pepře, černý čaj, mandlové mléko. Ingredience přidáme do 3 ½ šálku vody, vaříme 15 – 20 minut, na posledních pár minut přidáme černý čaj a mléko. Scedíme a dochutíme medem.

A když už mluvíme o dietetice, přidávám ještě recept na **tonizační víno s kustovnicí a vlašským ořechem**: 60g kustovnice, 500ml rýžového vína, 50 vlašských ořechů. Naložíme do vhodné nádoby a necháme macerovat 1 měsíc v chladu a temnu. Užíváme 1 malého „panáka“ denně, nejlépe ráno, po dobu celého zimního období.

TIP č. 4 Zahřívajte a posilujte svůj JANG

Pro **odstranění pocitu vnitřního chladu, zahřátí a posílení jangu**: zakoupíme ½ kg himalájské soli (ne mořské), vysypeme ji do plátěného sáčku, přidáme skořici v kusech (ne drcenou). Sáček nahřejeme v troubě (ne mikrovlně) na odpovídající teplotu tak, abychom se nespálili, a přiložíme na **podbřišek** na minimálně 10 minut. Střed oblasti, kterou prohříváme, je zhruba 2 cm pod pupíkem. Prohřívát můžeme i **oblast beder** (místo na záproti pupíku), nebo **plosky** obou nohou.

TIP č. 5 Pro muže: omezte sexuální aktivitu

V jinové části roku, tedy v zimě, to nepřehánějte se sexuálními aktivitami. **Muži ztrácí hodně své vitální esence ejakulací**, ve hře ještě je věk a celkové zdraví. Nicméně platí, že na jaře a v létě můžeme být v této oblasti aktivnější, v zimě více šetriví.

POZVÁNKY

Libáň chystá setkání rodáků a přátel

Samotné oslavy se budou konat první zářijový víkend, ale už od loňského podzimu probíhá doprovodný program – přednášky a besedy o lidech, místech nebo událostech, které jsou s městem a jeho okolím spojeny. Tyto besedy se špičkovými odborníky i obyčejnými pamětníky se setkaly s opravdu velkým zájmem a je škoda, že z naší obce je účast prakticky nulová. Vždyť se tam dozvíme i mnoho z naší vlastní historie nebo o místu, kde žijeme. Libáň byla okresním městem, kde měl svoje sídlo také soud, notář, žila bohatým kulturním, sportovním a společenským životem a je s ní spjata mnoho významných osobností, z nichž mnohé určitě pamatujete i vy. Více než 80 z nich nám na poslední přednášce připomenul historik Karol Bílek. Sledujte webové stránky města Libáně nebo alespoň plakáty a přijďte. Ve zkratce jen přehled nejbližších přednášek:

18. února

Libáň ve středověku

3. března

Barokní komponovaná krajina

Mariánská zahrada

10. března

Obnova památek na Libáňsku

7. dubna

Památné stromy a studánky na Libáňsku

Pavla Kaprasová



VALENTÝNSKÁ DÍLNIČKA

Vánoce za námi, do Velikonoc daleko, příroda se však předčasně probouzí a mnozí z nás již „úřadujeme“ na našich zahrádkách a v sadech. Kupíme ostříhané větvičky a povětšinou je pak nabídneme čarodějnickému ohni. Není to škoda? Je a velká. Naše květinové víly Jana s Lenkou i při stříhání stromů myslí na další možné využití biologického odpadu a všechny, kteří rádi vyrábí netradiční dekorace a třeba i praktické pomůcky do kuchyně, zvou na tvořivý podvečer.

Protože to bude **pátek 14. února**, nabídl se hned příznačný název – valentýnská dílnička. **S sebou si přineste pouze zahradnické nůžky**, ostatní materiál je zajištěn. **Děti mají občerstvení zdarma**, a pokud se někdo z účastníků chce blýsknout nějakým domácím pamlskem, nebudeme mu bránit.

Začátek v 17.30 hodin v pivnici U Bači.



Šípkovaná pro děti a dobrodruhy se chystá na povelikonoční sobotu, tj. na 18. dubna.

Výlet plný dobrodružství připravují stejně jako vloni Lenka s Janou, trasa bude dlouhá, terén náročný, proto už nyní tužte svaly, abyste výpravu zvládli☺. Určitě cestou potkáme dobré lidi, kteří nám poskytnou občerstvení na těle i na duchu. *Pavla Kaprasová*



Toto číslo vychází 10. 2. 2020. Příští vydání Pramínku plánujeme na 30. 3. 2020.

Výtisk je zveřejněn na internetových stránkách obce www.bacalky.cz.

Měsíčník/dvouměsíčník. Vydáván na Bačalkách. Vydavatel: Spolek Bačalský Pramínek, Bačalky 101, 507 23 Libáň, IČ: 22890874. Evidenční číslo registrace periodika: MK ČR E 20239. Výtisk je zdarma. Tisk je hrazen z dobrovolných příspěvků občanů a příspěvku obce.

Tento výtisk připravili: Varhanová Alena, Kaprasová Pavlína, Rukavičková Jitka, Zeler Slávek. Dopisovatelé jsou uvedeni pod příspěvky. Za obsahovou stránku příspěvků ručí autor. Grafická úprava: J. Rukavičková. Tisk: SŠEP SP Mladá Boleslav.

Další fotografie z akcí v obci najdete na www.bacalky.cz v sekci FOTOGALERIE.

Roznášku zajišťují: S. Zeler, Z. Šátková, J. Rukavičková. **S náměty a připomínkami** se obraťte na kohokoliv z naší redakční skupiny nebo pošlete na email praminek.bacalky@seznam.cz.

Na tisk Pramínku přispěli: p. Větrovská 400Kč, K. a L. Zemanovi 300Kč, p. Kettner 400Kč.

Děkujeme za spolupráci a podporu. Vítejte vaše příspěvky, náměty a připomínky, aby Pramínek byl přínosem pro nás pro všechny.