



# ČESKÝ RÁJ VAKCI

ÚNOR 2019 | MĚSÍČNÍK | 50 000 VÝTIŠKŮ | ZDARMA DO SCHRÁNEK

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

- ČTĚTE UVNITŘ NOVIN
- ROZHовор S PharmDr. Margit Slimákovou
- KRÍŽOVKA A SOUTĚŽE
- NABÍDKY ZAMĚSTNÁNÍ
- KULTURNÍ A SPOLEČENSKÉ TIPY
- PŘÍLOHA RESTART
- JÓGA, MASÁŽE, ÁJURVÉDA
- JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI
- SOUTĚŽE, ČLÁNKY, ZAJÍMAVOSTI
- A mnoho dalšího...



21. 2. CARL PALMER'S  
ELP LEGACY

Jediné české vystoupení bubeníka slavných Emerson, Lake & Palmer a Asia

23. 2. SALSA NIGHT:  
10th Anniversary  
Tanečníci Ruben-Dance (Dominikánská rep.)  
a jejich hosté z Kuby, Brazílie a Kapverd, kapela Chico Diaz y su Salsaborr (Portoriko,  
Dominikánská rep., Kuba) a DJ Mário (Kuba)

28. 2. ASONANCE

9. 3. WOHNOUT

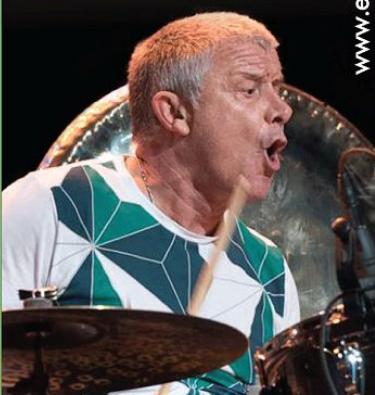
21. 3. ŽALMAN & SPOL.

13. 4. SLAVNOSTI  
SVATÉHO PATRIKA

26. 4. ŠKWOR:  
UNPLUGGED TOUR

14. 5. LACO DECZI  
& CELULA NEW YORK

[www.ejbc.cz](http://www.ejbc.cz), tel.: 483 704 400



## HUDEBNÍ JEDNOHUBKY ČESKÉ FILHARMONIE



Nabízíme Vám další ochutnávku toho nejoriginálnějšího a nejjazdímačího z filharmonického menu pro malé i velké labužníky. Tentokrát se na edukačním koncertě České filharmonie V hlubinách se Sdružením hlubokých žestů představí pět pozounů a jedna tuba. Programem provází Klára Boudalová.

**18. března 2019 od 18:30 hodin**  
**ŠKODA Muzeum, Mladá Boleslav**

Vstupné 300 Kč, mládež do 18 let 150 Kč. Předprodej na pokladně ŠKODA Muzea a v síti Ticketmaster.

**ŠKODA Muzeum**, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav,  
tel.: 326 832 038, [muzeum.skoda-auto.cz](http://muzeum.skoda-auto.cz)

Česká filharmonie



**GALERIE DETESK** zahají 22. února výstavu obrazů Libuše Pražákové, **ZAPOMENUTÉ PLÁNĚ**.

**VINOTÉKA DETESK** dále rozšiřuje nabídku kvalitních vín od vybraných, převážně menších výrobců z těch oblastí Itálie a Francie, do kterých dlouhodobě dodáváme lahve na alkohol.

**MUZEUM DETESK** představuje neustále rozšiřovanou sbírku zejména autorských prací předních sklářských výtvarníků. Samostatné oddělení mapuje vývoj železnobrodských skleněných figurek.

**V PRODEJNĚ SKLÁRNY DETESK** nakoupíte originální dárky včetně dárkových láhví plněných alkoholem.

**MUZEUM A GALERIE DETESK**

**Detesek**®

Náměstí 3. května, Železný Brod - denně 9.00 – 17.00 h



JSP Industrial Controls



Přední český výrobce a dodavatel  
v oboru MaR hledá nové kolegy!

- MONTÁŽNÍ PRACOVNÍK
- SERVISNÍ PRACOVNÍK
- SŠ technického směru • ŘP (B)
- pečlivost a zodpovědnost
- výjezdy mimo sídlo společnosti

Další volné pozice najdete  
na: [www.jsp.cz/kariera](http://www.jsp.cz/kariera)  
Strukturované životopisy zasílejte  
na: [kariera@jsp.cz](mailto:kariera@jsp.cz)

JSP, s.r.o.  
Raisova 547, 506 01 Jičín  
tel. 493 760 831

Vesecká 75, 511 01 Turnov tel.: 481 322 142  
[elektrodruzstvo@wo.cz](mailto:elektrodruzstvo@wo.cz)



- elektroinstalační práce
- opravy elektromotorů
- prodej elektromateriálu a elektromotorů
- opravy a údržba elektroinstalací
- přihlášky k odběru a revize

## HLEDÁME CHATY, CHALUPY A REKREAČNÍ DOMY

### KE KRÁTKODOBÉMU PRONÁJMU

pro domácí  
i zahraniční  
klienty

TÝDENNÍ  
VÝDĚLK AŽ

18 000 Kč

**DDSTOUR**  
[www.ddstour.cz](http://www.ddstour.cz)

800 101 127  
[info@ddsbbrno.cz](mailto:info@ddsbbrno.cz)

JIŽ 25 LET  
NA TRHU



## Nová Dacia Duster



Kamerový systém Multiview  
Systém sledování mrtvého úhlu  
Automatická klimatizace

**3**  
Záruka  
roky  
nebo 100 000 km\*

Nabídka platí od 6. 9. do 12. 10. 2018. Nabídka je pouze informativní a není závaznou nabídkou k uzavření kupní smlouvy. \*Záruka 3 roky nebo do 100 000 km (dle toho, co nastane dříve). Nová Dacia Duster: spotřeba 4,1–10,3 (l/100 km), emise CO<sub>2</sub>: 115–156 (g/km). Uvedené spotřeby paliva a emise CO<sub>2</sub> jsou změřeny metodikou stanovenou dle platných pravidel předpisů využávaných pro homologaci vozidla. Vyrobení vozů je pouze ilustrativní.

již od 259 900 Kč  
[www.dacia.cz](http://www.dacia.cz)

## ROZHовор MĚSÍCE – PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ:

### „Raději než za exotikou už dnes zajdu na zahradu v Českém ráji“

Margit Slimáková je v současnosti nejvýraznější česká specialistka na výživu a zdravotní prevenci. Zpopularizovala u nás Zdravý talíř, který rychle nahrazuje zastaralou výživovou pyramidu, napsala bestseller o zdravé stravě a životě, věnuje se velmi intenzivně skutečným potravinám a jejich návratu do české kuchyně. Každý, kdo se jen trochu zajímá o to, jak tělo funguje a jak na něj působí to, co sníme či vypijeme, by Margit dokázal poslouchat hodiny. Jde o velmi vzdělanou ženu, která dokáže předat mnoho znalostí a zkušeností a odpovědět na naše zásadní otázky. Její odpovědi jsou vždy podloženy dlouhodobými výzkumy, ne pouze domněnkami. V neposlední řadě se nebojí říct pravdu o potravinách i firmách, které je produkují. Pokud chcete zažít tuto energickou ženu plnou života a vědomostí, nenechte si ujít jedinečnou přednášku v rámci Sedmihorské zimy, která se uskuteční v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova ve čtvrtku 28. března.

**Velmi často mluvíte o skutečných potravinách. Co si pod tímto pojmem máme představit?**

Jsou to jakékoli základní potraviny, potraviny minimálně průmyslově upravované a jídla z nich. Základní potraviny jsou rostlinné produkty, ideálně vyrostlé z kvalitní půdy, a živočišné produkty, ideálně ze zvířete, se kterým se slušně zachází a jí stravu, která mu prospívá. Minimálně průmyslově upravované jsou potraviny, které jde i doma připravovat, nevyžadují dochucovadla, vůně ani barvy. Vznikají zpravidla fyzikálními úpravami, jako třeba jsou bílý plnotučný jogurt, máslo nebo kysané zelí.

**... a jak se k nim vrátit, když na každém kroku nabízí již „hotové“ potraviny, které jsou pro mnoho lidí jednodušší variantou?** Je třeba si uvědomit, že hotovky jsou jednodušší volbou pouze z krátkodobého hlediska. Když zvážíme, jak obrovsky strava ovlivňuje naše zdraví, pochodu, a tak i schopnosti, kvalitní potraviny vyhrají.

**Co je junk food a jak působí na člověka?** Jsou to velmi průmyslově upravované produkty. Jejich základem jsou zpravidla nejlevnější cukry a tepelně zpracované oleje, to vše dochucené hromadou aditiv. Výživově jsou to tedy produkty se spoustou cukrů, tuků, kalorií a dochucadel, kterými se přejídáme. I kdybychom zůstali jen u toho přejídání se, je pouze otázkou času, jak rychle u koho junk food povede k nadváze až obezitě, cukrovce 2. typu, metabolickému syndromu nebo Alzheimerově demenci.

**V dnešní době, kdy můžeme sáhnout po všem hotovém, připraveném, kdy je navíc mnoho lákadel, jak se vyznat v tom, co (ne)jist a jak vybírat?** Stačí nakupovat jen ty skutečné potraviny. Ty nejsou doslazované ani jinak uměle dochucované. Proto nevedou k přejídání se, nepodporují závislost na jídle. Jíme jich pouze, kolik potřebujeme.

**Nedávno jste vydala Velmi osobní knihu o zdraví, která se stala bestsellerem, dočkala se vyprodání i dotisku. Čekala jste takový úspěch?** Čekala jsem, že zaujme čtenáře mých článků, ale to, že se dostane tak hodně daleko mimo mé skupiny, mě také překvapilo. Kniha vyšla v květnu loňského roku a ještě vloni se 2x dotiskovala, vydala v audio verzi i pro čtečku. Píši mi studenti i důchodci, jak hodně jim do-

poručení pomohla, manželé, kteří knihy kupují svým ženám, a jejich ženy, které si stěžují, že jim je pak berou a sami čtou. Dodneška dostávám denně poděkování z nejrůznějších stran a nejvíce mě těší, že mnozí zcela konkrétně popisují, jak jim kniha pomohla zlepšit své návyky a zdraví. A právě teď jsem se dozvěděla, že kniha byla nominována na český bestsellser roku v kategorii ZDRAVÍ & ŽIVOTNÍ STYL.

**Gratuluji, to je skvělé. Máte tedy pocit, že se naše myšlení ohledně jídla mění?** Je to přesně tak. Už roky se zájem o zdravou výživu – kvalitní potraviny přesouvá od alternativců a nadšenců k většinové společnosti. Čím dál více z nás chce jíst dobře. Problémem je, že nezdravosti jsou často to nejlevnější a nejdostupnější, že mnozí jsme jimi obklopeni a je tak náročnější vyhledávat si ty obyčejné skutečné potraviny.

**Sama ve svých videích a na blogu propagujete vaření z maximálně 5 ingrediencí, které zvládne každý do 15 minut. Prozradíte nám nějaký oblíbený recept?** Já ráda propaguji jakákoli jídla ze skutečných potravin, ale je pravdou, že pro každodenní rodinné vaření je třeba, aby recepty byly snadné a příprava rychlá. Aktuálně k mým nejoblíbenějším jídlům patří zapečená růžičková kapusta, kterou po uvaření lehce oprahnu s další zeleninou na přepuštěném másle a vše pak na plechu zaliji sметanou a zapeč. Recept už mám natočený a video brzy publikuji.



**Dlouhá léta propagovaná a již zastaralá výživová pyramida je již minulostí. Přišla jste se zdravým talířem, jaký je mezi nimi rozdíl?**

Zdravý talíř na rozdíl od pyramidy nestojí na obilovinách, je více flexibilní a jeho základní doporučení je jist skutečné potraviny. Namísto rigidního hlídání jakýchkoliv porcí, kalorií nebo gramů živin doporučuje jist skutečné potraviny. Namísto kvantity upřednostňovat kvalitu.

**V březnu přijedete do Českého ráje na přednášku do Recall Centra v Sedmihorkách. Na co se mohou návštěvníci těšit?** Budu samozřejmě jako běžně přednášet o co nejlepší stravě a péči

o své tělo, o prevenci a terapii jídlem, ale každé mé vystoupení je dáno účastníky. Vždy mám připravenou prezentaci, ale vždy se i na místě přizpůsobuji zájmům a dotazům těch, kteří mě poslouchají. Cílem je, aby každý odcházel se všemi zodpovězenými dotazy, aby každý věděl, co a jak okamžitě může měnit k lepšímu.

**A když jsme u Českého ráje, je o vás známo, že u nás trávíte hodně času. Co se vám na Ráji líbí?** Pobyt v přírodě je pro mě největší relaxaci, vlastně raději než na dovolenou za exotikou už dnes zajdu na zahradu v Českém ráji. Máme zde úžasný pozemek s už založenou permakulturní zahradou a na jaro jsme plánovali začít stavět dům a postupně pak odcházet z Prahy. Plány nám bohužel nabouralo nesmyslné zdržování stavebního povolení, takže právě teď řešíme, jestli vůbec začneme stavět.

**Držíme pěsti! Často rozebiráte složení výrobků velkých firem, které tvrdí, že jde o zdravou svačinu, dětskou pochoutku a podobně. Jste vlastně jedna z mála, kdo se těmtoto firmám nebojí postavit a říká pravdu...** Mám totiž obrovskou výhodu, jsem naprostě nezávislá, nepropagují vůbec nic na objednávku, tak mohu cokoliv otevřeně a objektivně hodnotit. Za největší objev letos považuji „Lékárenskou dětskou čokoládu“, která má v popisku tvrzení, že může zvyšovat IQ, samozřejmě, když ji budete jíst pravidelně!

**Jak si v naší stravě i působení na naše tělo stojí sacharidy a tuky ve stravě?** Stavební látky tuků (některé mastné kyseliny) jsou esenciální, a tedy nezbytné přijímat stravou. Cukr (glukózu) si naše tělo umí vyrábět, a proto není esenciální dodávat cukr jídlem. Téměř všechny buňky naše těla mohou energii získávat z cukru (glukózy) anebo tuků (ketolátek z nich). Cukry dodávají rychlou energii, ale také dřívější hlad a potřebu znovu jíst, tuky se spalují pomaleji. Výhodou spalování tuků je i nulový efekt na inzulin, jehož pravidelný nadbytek v krvi může vést ke vzniku tzv. inzulinové rezistence, a tak k mnoha zdravotním potížím, jak vysvětlím při přednášce.

**Věnujete se i poměrně kontroverzním tématům. Například káva a také mléko v kávě...** Káva mě baví. Podle některých českých léčitelů je káva škodlivá a káva s mlékem skoro jed. Přitom podle těch nejkvalitnějších nejrozsáhlějších studií je káva významných zdrojem zdraví prospěšných antioxidantů, snižuje riziko vzniku cukrovky 2. typu, Alzheimerovy demence a Parkinsonovy nemoci, rakoviny jater a prodlužuje život. Káva s mlékem vadí jen tomu, komu vadí i samotné mléko, jinak je zcela v pohodě a tvrzí násich léčitelů vůbec nic nepodkládá.

**Je nějaký vědecký poznatek, který vás fascinuje, změnil pohled na stravu...** Asi nejzásadnější pro mě bylo uvědomění si, že desítky let předávané státní výživové doporučení pro veřejnost – u nás v podobě tzv. výživové pyramidy, vlastně není podloženo žádnými rozsáhlými kvalitními studiemi, že nic nepodkládá tvrzení, že poměr živin/potravin v pyramidě je ten nejsprávnější, nejzdravější anebo dokonce jediný správný, a ještě pro všechny.

**Děkuji vám za rozhovor. A těšíme se ve čtvrtku 28. března na vaši přednášku v Recall centru. Jitka Maděrová**

**Více informací o přednášce na [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)**



## Ekologická likvidace a výkup všech vozidel a vraků

### VOLEJTE NONSTOP

739 730 000, 736 766 357

- ▶ Protokol na počkání, odtaž zdarma.
- ▶ Výkupem vozu u nás podpoříte výcvik hasičů.
- ▶ Vaše vozidlo poslouží k záchraně života.

**Nudvojovice 1350, Turnov**

Hned za stanicí technické kontroly, RESIM

**STĚHOVÁNÍ  
VYKLÍZENÍ  
ÚKLID  
BOURACÍ PRÁCE  
JEZDÍME PO CELÉ ČR**  
**tel. 721 305 566**

## ENERGETICKÝ KOUTEK

Topná sezóna běží, někteří dodavatelé znova zdražují. **Víte jaká je Vaše aktuální cena za plyn a elektřinu ??**

Z aktuálních zdražení:

ČEZ Prodej - Elektřina na dobu neurčitou

ČEZ Prodej - Elektřina na 1,2,3 roky

INNOGY Energie - Elektřina Standard

Bohemia Energy - GARANCE

**Že nechcete platit vysoké ceny ?**

**KONTAKTUJTE MĚ a spolu to vyřešíme !!**

Poskytuji bezplatné a nezávazné konzultace

**Mgr. Miloslav Skrbek**

Kancelář: Tyršova 341, Semily

tel: 775 412 252

email: milda.skrbek@email.cz

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

**TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU**

- 10.3. od 19:00 – **FILUMENA MARTURANO** Manželství po italsku s dojetím a komikou, v hl. r. S. Stašová.
- 8.4. od 19:00 – **PÁNSKÁ ŠATNA** Kolektivní improvizace herců v režii M. Dejdara.
- 13.4. od 10:00 – **LOMICKÉ HUDEBNÍ JARO 2019** Mezinárodní festival mladých umělců...
- 13.4. od 18:00 – **ROMAN TOMEŠ – NAVĚKY TOUR 2019** Koncert na závěr LHJ 2019.

**ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU** Vybíráme z kulturního programu na zámku...

- 19.2. od 18:00 – **KONCERT ZE SKLADEB „STARÝCH ČESKÝCH MISTRŮ“** Úč.: Collegium musicum Český ráj.
- 4.3. od 18:00 – **ČESKÝ RÁJZNÁMÝ A NEZNÁMÝ** Promítání velkoplošných snímků P. Bičíkové s besedou.



- 12.3. od 19:00 – **BAREVNÝ SVĚT MUZIKÁLU** Koncert sopranistky Jany Stehr. Host: Juraj Nocjar (tenor).
- 15.3. od 20:00 – **COUNTRY BÁL** Hraje: Rachot Banda. Předtančení a výuka country tanců.
- 16.3. od 14:00 – **MATYÁŠ BERÁNEK – INDIÁNI** Vernisáž výstavy obrazů. Do 12.5.2019.



- 19.3. od 17:00 – **SPOLEČENSKÝ PODVEČER S HUDBOU** K tanci hrají manželé Fajtovi.
- 16.4. od 17:00 – **KLUB SENIORŮ** Tradiční posezení s hudbou. Od 16:00 tvořivá dílna.

**VÍCEÚČELOVÉ CENTRUM – KINO** Vše o programu a online prodej vstupenek na [www.kino.kislomnice.cz](http://www.kino.kislomnice.cz)

- 22.2. od 17:00 – **ÚHOŘI MAJÍ NABITO** Premiéra filmu s účastí tvůrců (rež. V. Michálek, scén. P. Pýcha...).



- 27.2. od 19:00 – **ZKÁZA DEJVICKÉHO DIVADLA** Exkluzivní předpremiéra nového seriálu v kinech!

- 13.3. od 18:00 – **VEČER S NAĎOU KONVALINKOVOU** Beseda vynikající české herečky.

- 25.3. od 18:00 – **Z KARIBIKU K MAYSKÝM PYRAMIDÁM** Cestov. beseda P. Kvádry a P. Chluma.

... a mnoho dalšího (premiéry – Jak vycvičit draka 3, Captain Marvel, Skleněný pokoj, LOVEní aj.).

Více informací: 739 568 347, [info@kislomnice.cz](mailto:info@kislomnice.cz), [www.kislomnice.cz](http://www.kislomnice.cz), [www.facebook.com/kislomnice](http://www.facebook.com/kislomnice)

Změna programu a termínů vyhrazena!

**STĚHOVÁNÍ  
VYKLÍZENÍ  
ÚKLID  
BOURACÍ PRÁCE  
JEZDÍME PO CELÉ ČR**  
**tel. 721 305 566**

**DETESK s. r. o. dodává speciální skleněné výrobky do celého světa.**

Poptávka po našich výrobcích nezaznamenává výkyvy a stále stoupá.

Abychom mohli zvýšit naši výrobní kapacitu, potřebujeme posílit oddělení zahraničního obchodu o **francouzsky** mluvící kolegy. Ze stejného důvodu hledáme pracovníky do následujících profesí:

- **pracovník správy budov**
- **pracovník pro obsluhu sklářských zařízení**
- **foukač technického skla nebo vánočních ozdob**
- **manipulant (ŘP skupiny B)**
- **pracovník oddělení dřevovýroby**

Kromě mnoha standardních i nadstandardních benefitů nabízíme práci v klidném, přátelském prostředí v osmihodinových jednosměnných a zkrácených dvousměnných provozech v pětidenním pracovním týdnu.

Příplatková práce je vždy možná, nikoliv však nařízená.

**DETESK – NEJVĚTŠÍ SVĚTOVÝ VÝROBCE DÁRKOVÝCH LÁHVÍ.**

**Detesk®**

Podstatně více informací získáte od odborných pracovníků společnosti při nezávazné osobní návštěvě.

DETESK s. r. o.  
Příkrá 401  
Železný Brod

E-mail:  
[jitka.vavrova@detesk.cz](mailto:jitka.vavrova@detesk.cz)  
Telefon:  
483 389 825  
603 420 193  
[www.detesk.cz](http://www.detesk.cz)

**MĚSTO SEMILY HLEDÁ NÁJEMCE**

**ZÁZEMÍ NA OSTROVĚ V SEMILECH**

**SOUKUPOVA@MU.SEMILY.CZ**

# RADY DO ZAHRADY: SMÍŠENÁ KULTURA

Způsob pěstování rostlin ve smíšené kultuře je pro zahradníky respektující přírodní děje velmi zajímavý. Není to žádná horká novinka, v tomto režimu úspěšně funguje sama příroda kolem nás. Jde o to smíchat při pěstování na jednom záhoně různé druhy rostlin, pokud možno zeleninu i květiny, pěkně dohromady. Rostliny se totiž zejména díky látkám, které vyučují svými kořeny či listy, vzájemně ovlivňují v mnoha směrech. Vtip smíšených kultur tedy spočívá v tom vybrat jejich správné, vzájemně prospěšné kombinace. Naši předkové mnohé z nich odpozorovali a při zahradničení se naučili je využívat.

## JAK ROSTLINY KOMBINOVAT

Podle čeho vybírat? Jedním z nejdůležitějších kritérií je to, jak hluboko rostliny koření: mělce a hluboce kořenící rostliny si budou mezi sebou méně konkurovat v odběru vody a živin. Představte si, že například kořeny salátu zůstávají zhruba 20 cm pod povrchem, rajče naopak koření i hlouběji než metr. Rostliny by se ale měly dobré doplňovat jak dole pod povrchem půdy, tak nahoru, nad zemí. Vysoké rostliny pak mohou sloužit jako opora popínávkám (například slunečnice pro fazole) a také poskytují těm nižším stín. Důležitá je rovněž vegetační doba rostlin, tedy doba s příznivými podmínkami pro jejich růst: rostlin s krátkou vegetační dobou se na záhonu vystřídá víc anebo mohou být využity k zakrytí půdy ve chvíli, kdy hlavní plodina chybí. Mnoho rostlin se také různými způsoby

*Nic nezkazíte oranžovou trojkou: aksamitník, měsíček a lichořeřišnice. Tato rostliny zeleninové záhonky rozzáří a zároveň pomůžou ochránit proti chorobám a škůdcům. Kromě toho, že jsou krásné a užitečné, jsou všechny také jedlé a zdraví prospěšné, kromě záhonku tedy ozdobí i talíř. Na pěstování nejsou nikterak náročné: stačí sazeničky v půlce května vysázen mezi zeleninu nebo semínka od dubna do června občas jen tak rozhodit do záhonku.*



navzájem podporuje v růstu nebo si vzájemně pomáhá od chorob a škůdců, jiné si naopak škodí. Různé rostliny lákají různé opylovače. Rozmanitost druhů má rovněž

## SOUTĚŽTE O KNIHU ZAHRAĐA ŽIJE – ZAHRADNÍČÍME S DĚTMI

Otzáku a formulář pro účast v soutěži najdete na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)



dobrý vliv na stav půdy, která se tolik jednostranně nevyčerpává. Kromě zeleniny se do smíšených kultur vysazují také květiny: například aksamitník (známý též lidovým označením afrikán), který prokazatelně redukuje množství škůdců v půdě (například kořenová hádátky), je vhodný do kteréhokoli smíšeného záhonu. Přímo do zeleninových záhonů se určitě hodí i rostliny aromatické (třeba měsíček, tymián, kopr či máta), které působí zejména jako prevence proti škůdcům a chorobám, jejich přítomnost také může zlepšit vůni a chut' jejich sousedů. A takový česnek třeba chrání před plísňovými chorobami. Inspirujte se v přírodě, tam je to zkrátka dobře vymyšlené!

- Text a foto pochází z knihy *Zahrada žije – Zahradníčíme s dětmi*, autorka: Anita Blahušová, nakladatelství Smart Press. Těšte se na další téma z knihy v březnovém vydání.



**PRODEJ suchého, měkkého + listnatá směs**

**DŘEVA NA TOPENÍ IHNEDE**  
....

**Syrové dřevo tvrdé a měkké**



Martina Vrabcová  
Svatoňovice 5  
511 01 Karlovice (Turnov)  
tel. 603 178 964 • 732 642 353  
Po telefonické domluvě nás můžete navštívit a dřevo vybrat.

**Staň se součástí našeho týmu!**  
**Výrobce hygienických potřeb v Turnově otevírá pozice:**

**Operátora**

**Manipulanta skladu**

**Elektrotechnika**

**Elektrotechnika specialistu**

### STARÁME SE...

13. mzda	Dotované stravování/stravenky	Odměna za nového kolegu
14. mzda	Rehabilitace a masáže	Odměna za pracovní výročí
Penzijní připojištění	2 000 ks plen k narození dítěte	Odměna za dárcovství krve
Životní pojistění	Podniková prodejna	Odměna za odpracované směny
26 dní dovolené	Příspěvek na kolektivní akce	Podniková doprava ze směru: LBC, JBC, Mnichovo Hradiště, Semily, Železný Brod, Lomnice nad Popelkou



**CHCETE VĚDĚT VÍCE? Volejte na tel. č. 481 319 667, případně pište na [personalni@ontexglobal.com](mailto:personalni@ontexglobal.com).**



**PĚŠKY Z MEXIKA  
DO KANADY**  
26. 2.



**PROSÍM  
SPINKEJ**  
14. 3.



**ZDRAVÁ VÝŽIVA  
V POHODĚ**  
PharmDr. Margit Slimáková  
28. 3.



**UMĚNÍ BYT ZDRÁV**  
MUDr. Jan Vojáček, CFMP  
4. 4.

**VYČISTÍME  
UMYJEME  
UKLIDÍME**

koberce,  
sedačky,  
okna,  
dveře,  
sanitu,  
radiátory,  
podlahy,  
kočárky,  
dětské sedačky,  
matrace, interiér automobilů ...

**PARNÍ I UV STERILIZACE  
KOMPLETNÍ ÚKLID**

Radim Zajíček  
tel. 777 138 948  
e-mail: radimzajicek@seznam.cz

[www.cisteniuklidzajicek.webmium.com](http://www.cisteniuklidzajicek.webmium.com)

# SEDMIHORSKÁ ZIMA

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY

*V rámci Sedmihorské zimy jsme pro vás připravili různorodé přednášky a workshopy s velmi zajímavými hosty, známými osobnostmi a lidmi, kteří mají co říct. Přijďte se inspirovat!*

**26. února • PĚŠKY Z MEXIKA DO KANADY**  
– Pacific Crest Trail – Monika Benešová

Představte si nejnáročnější hřebenovku na světě Pacific Crest National Scenic Trail, kterou ročně začne 3 tisíce lidí, celou ji však dokončí maximálně 180 z nich. Představte si ani ne třicetiletou dívku, která se vydala vstříc vlastním psychickým a fyzickým silám, aby ji zdolala a změnila život. Sama. Monika Benešová je zatím jediná Češka, která PCT zdolala. Přednáška s promítáním, která vás nadchně!

**14. března • PROSÍM SPINKEJ**  
– Mgr. et Bc. Lenka Medvecová Tinková

Přednáška spánkové poradkyně a autorky bestsellerové knížky o dětském spánku, která se s vámi podělí o mnoho faktů, zajímavosti a předešlím tipů, jak docílit spokojeného dětského spánku! Naprosto zásadní přednáška pro rodiče dětí ve věku 0–5 let.

**28. března • ZDRAVÁ VÝŽIVA V POHODĚ**  
– Margit Slimáková

Margit je přední česká expertka na zdravý životní styl a opravdové jídlo, autorka bestsellerové knihy o zdravé stravě a životě. Přednáška o opravdovém jídle, o mytech ve stravě, výživových omylech, o tom, jak nás jídlo ovlivňuje. Dozvěte se praktické tipy, objevíte, co v sobě skrývají potraviny – třeba i ty, které se prodávají jako velmi zdravé. Zjistíte, čím si obohatit jídelníček a čemu se vyhnout, a hlavně jak být se zdravou výživou v pochode. To vše v obrovské energii odbornice, která se nebojí jít proti mnohým tvrzením potravinářských firem. Přednáška, která vám rozhodně změní pohled na to, co jíte!

**PŘIPRAVUJEME:**

**4. dubna • UMĚNÍ BÝT ZDRÁV**  
– MUDr. Jan Vojáček, CFMP

Známý a velmi oblíbený funkční lékař, kterého můžete znát z veleúspěšných debat s Jaroslavem Duškem, který svými unikátními znalostmi a vědomým přístupem odhaluje skutečné příčiny nemocí a vrací lidem do života zdraví i radost. Není pouhým nástrojem farmace-

utických firem, naopak svým přístupem boří mýty a mění pohled na nemoc i její léčení.

**18. dubna • ARNY SHOW**

Celovečerní Stand-up comedy speciál jednoho komika je nejen o vtipu, ale i o názoru. S tím se budete můžete, nebo nemusíte ztotožnit. Každopádně se ale pobavíte. Arnošta Frauenberga znáte z pořadu Na Stojáka, Comedy Club a jako moderátora Evropy 2.

**23. května 2019 • PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY HUBNUTÍ – MUDr. Kateřina Cajthamlová**

Přednáška přinese mnoho odpovědí na vaše otázky ohledně fungování těla, stravovacích návyků, hubnutí a nebo jak předcházet riziku tloustnutí. MUDr. Kateřina Cajthamlová je známá z pořadu Jste to, co jíte, Doktor-KA a mnoha dalších. Nenechte si ujít výjimečnou přednášku od profesionálky, kterou zná celá republika!

**10. října 2019 • NÁVOD NA ŽENY**  
(nejen pro muže:-) – workshop Cyklické ženy®

Přínosný workshop, ve kterém poznáte cyklickost a její přínos v životě!

Sledujte naše webové stránky, program bude dále doplňován! • PODROBNÝ PROGRAM, VÍCE INFO A VSTUPENKY NA [WWW.RECALLCENTRUM.CZ](http://WWW.RECALLCENTRUM.CZ)  
• Sedmihorky 10/B, 511 01 Turnov •  
[INFO@RECALLCENTRUM.CZ](mailto:INFO@RECALLCENTRUM.CZ)

Změna programu vyhrazena!



**Recall centrum**  
relax • refresh • revive

**PSYCHOLOGICKÉ  
ASPEKTY HUBNUTÍ**  
MUDr. Kateřina Cajthamlová  
23. 5.

**NÁVOD NA ŽENY**  
(PRO ŽENY I MUŽE)  
Workshop Cyklické ženy  
10. 10.



**VOKÁLNÍ  
KVARTETO  
4TET**  
nová koncertní verze V.  
**20.3.** od 19 hod.  
Účinkují: Jiří Korn, Jiří Škorpík, David Uličník, Dušan Kollár



**KULTURNÍ CENTRUM GOLF SEMILY**  
**27.3.** od 19 hod.  
koncert ojedinělého  
hudebníka a textaře

**KAREL PLÍHAL**

**FLÉTNY JIŘÍHO STIVÍNA**  
**25.3.** od 19.30 hod.  
Recitál proslulého jazzového hudebníka,  
multiinstrumentalisty a skladatele  
za klavírního doprovodu  
Vladimíra Strnada.

**KAREL PLÍHAL**  
**28.3.** od 19 hod.  
Francouzská groteska  
z divadelního prostředí.  
Hrají: Vanda Hybnerová, Vojtěch Záveský, Jakub Žáček, Richard Trstan, Lucia Kašiarová / Kateřina Kaira Hrachovcová, Tomáš Grůž

# RESTART



Příloha o zdraví,  
pohybu a relaxaci  
únor 2019

## JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI POTŘETÍ

Zahrada Penzionu Recall s úchvatným a neobvyklým pohledem na hrad Trosky i letos ožije jóhou! **Třetí ročník Jóga kempu v Českém ráji je připraven na prázdninový víkend 20.–21. července 2019.**

Ten, kdo se předešlých ročníků zúčastnil, nám dá jistě za pravdu, že se jedná o pohodovou akci, na které si protáhne své tělo jóhou, vyzkouší



nové druhy jógy i lektory, dozvý se něco nového v rámci zajímavých přednášek, nasaje letní prázdninovou energii a především se dokonale fyzicky i psychicky nabije. Zážitek umocní prostředí zahrady, která je dostatečně rozlehlá a hlavně „odříznutá“ od vnějšího světa živým plotem. Vytváří tak – v již tak klidném a romantickém koutě Českého ráje – atmosféru a prostředí, ve kterém nemusíte myslit na starosti a okolní svět. Jednoduše odpocíváte a dokonale si užíváte víkend, který jste věnovali sami sobě.

Loňským jógovým hostem byl Václav Krejčík. Letos se jím stane **Zuzka Klingrová** – velice zkušená a v oblasti

jógy nesmírně vzdělaná lektorka. Hned po Václavu Krejčíkovi nejznámější lektorka v Čechách. Těšit se tak můžete na její vedenou lekcii, ale také na jógový workshop. Dalšími lekcemi jógy pak provedou další zkušené lektorky. Kromě toho na vás čekají přednášky a tradiční doprovodný program. Opět se setkáte s tématem ájurvédy a jejím praktickým využitím, kdy o zkušenostech a životě s ní bude vyprávět Iva Georgievová – autorka několika knih o ájurvédě. Nedělní ráno nám zpříjemní ranní, sluncem zalitá - OSHO meditace s Petrem Švecem, a nebo se můžete nechat nabít živelnou energií oblíbené Kashi v rámci přednášky o mindfulness. **Jóga kemp je určený široké veřejnosti, pokročilým, začátečníkům i těm, kteří o jáze stále jen přemýší, čtou o jejích přínosech, ale zatím se neodvážili začít.** Tak neváhejte a užijte si bezstarostný víkend v Českém ráji! Více informací a vstupenky na [www.jogakempceskemraji.cz](http://www.jogakempceskemraji.cz).



## POTRAVINY VEDOUcí K HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁZE

*Každé tělo chce být štíhlé a zdravé. Proto se samo snaží přirozeně být a udržet v hormonální rovnováze, a jestliže dostane vše, co potřebuje, zvládá to. To je ideální stav. Bohužel moderní doba zkřížila přirodě plány a z výživních potravin udělala nevýživně imitující potraviny, které v těle spouštějí začarovaný kruh.*

Průmyslově upravené potraviny v sobě koncentrují velmi intenzivní chutě a ty mají za úkol vyvolat silný stimulační efekt, který nedokážeme silou vůle ovládnout. Výsledek všichni známe, konzumujeme umělou potravinu plnou prázdných kalorií, nulové výživné hodnoty. A protože tělo nenachází v podaném pokrmu žádnou výživu, žádá si další a další porci a my se stáváme na těchto potravinách závislými. Navíc při konzumaci prázdné potraviny dochází k vyloučení endorfinů (hormonů štěstí), díky kterým se cítíme na krátkou chvíli velmi spokojeni.

**Původní záměr přírody, tedy uspokojit hlad, přišel vnitřek, tělo se přeprogramovalo na uspokojování chutí.** Potom stačí na danou potravinu jenom pomyslet nebo projít kolem místa, kde ji prodávají, a pocity uspokojení a blaženosti budou silnější než naše disciplína či pevná vůle. Změna takového jídelníčku je velmi těžká, někdy se zdá téměř nemožná. Všechny průmyslově vyrobené potraviny způsobují abnormální stimuly emocí a uspokojení a tím zvyšují popátku po jejich další konzumaci. Naše závislost se stává neovládatelnou. **Průmyslové potraviny nevyžívají, ale stimulují chut!** Častá konzumace nevýživných potravin kompletně nabourává hormonální rovnováhu těla a přeprogramuje náš mozek na chybné odpovědi. Výsledkem nemůže být nic jiného než přibýtek na váze a nemoc! Nevýživné potraviny se stimulačním efektem nazýváme průmyslově upravené potraviny. Po jejich konzumaci nedochází k nasycení, a proto se na nich tělo stává závislé. Roztáčí se kruh, ze které-

ho často není úniku.

### Potraviny vedoucí k hormonální ne-rovnováze, leptinové a inzulinové rezistence

Vzpomínáte si na tři základní chutě (sladkou, tučnou a slanou), na které si člověk už v pravěku vytvořil návyk? Návyk se vytvořil z užitečného důvodu: šlo o chutě bezpečné. A bezpečné chutě jsou ty, které přináší tělu živiny! Tak jednoduché to je! Návyk z pravěku na tři základní chutě nás provází do současné doby, a kdykoliv se s takovými „chutěmi“ setkáme i v jejich moderní nádobě, tělo má pocit, že půjde přesně o ty chutě, které uspokojí jeho potřeby. Kéž by to takhle jednoduše fungovalo i nadále. Vše by bylo v pořádku a my bychom nemuseli stále řešit přibývající kilogramy a s nimi přicházející zdravotní potíže a nemoci. Moderní doba nám vzala výživnost. Místo výživných potravin hledáme pouze náhražky, které nezasytí a jen stimulují a podnecují další chutě. A my se přejídáme a přejídáme. Ale nevadí, vždyť na přejídání máme účinné zbraně: diety, cvičení, disciplínu a silnou vůl... Mohu vás ale ujistit, že nic z toho nepomáhá. Hormony neošidíme dietou, nepřecvičíme je ani nepřelstíme naší silnou vůlí či disciplínou. Na hormony zkrátka neplatí žádné triky! Průmyslově upravené potraviny bez živin se silným stimulačním účinkem. I vysoce průmyslově upravené potraviny si můžeme rozdělit do tří základních skupin makroživin, jen s tím rozdílem, že stavebními jednotkami pro naše tělo rozhodně nejsou a nikdy nebudou. Kdybychom do našeho auta tankovali nekvalitní benzín a motor promazávali špatnými oleji, asi by brzy přestalo jezdit. Naprostě stejným případem, i když to není na první pohled často patrné, je naše tělo. Potraviny, které neobsahují žádné živiny, nepovedou nikdy k našemu zdraví.

• **NEZDRAVÉ SACHARidy:** bílý cukr, fruktózová sladidla (agáve sirup, kukuřičný sirup), umělé cukry a stévie, bílá mouka, škroby z Brambor a kukuřice, bílá rýže a rýžová mouka

• **NEZDRAVÉ BÍLKOVINY:** průmyslové uzeniny, sladké a nízkotučné mléčné výrobky, sójová mouka • **NEZDRAVÉ TUKY:** průmyslové oleje (slunečnicový, kukuřičný, sójový), ztužené tuky a margariný. Jestliže své pokrmy sestavujeme z uvedených průmyslově upravených potravin plných syntetických chutí, barviv a konzervantů, nikdy nemůžeme dosáhnout správné hormonální odezvy.

*Na tyto nezdravé potraviny se podíváme blíže v dalším vydání.* • Text pochází z knihy *Dej tělu řád*, autorka Ivana Stenzlová.

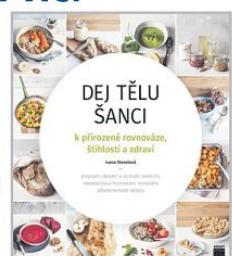
### CHCETE ZJISTIT VÍC?

#### VYHRAJTE

#### KNIHU

#### DEJ TĚLU ŘÁD k přirozené rovnováze, štíhlosti a zdraví

Ivana Stenzlová  
Smart Press



Autorka – mikrobioložka a odbornice na výživu – podává vysvětlení funkčního metabolismu a návod, jak dosáhnout hormonální rovnováhy, která je základem trvalé štíhlosti a opravdového zdraví. Propojuje tradiční čínskou medicínu s poznatky moderní západní dietologie a biologie. Těšte se na poupaté texty a na více než 60 pětičlánkových receptů pro všechna roční i denní období.

**Soutěžní otázku a formulář pro odpověď najdete na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)**

## ZVEME VÁS NA PRAVIDELNÉ LEKCE JÓGY

**Přijďte si k nám odpočinout, zacvičit si, odbourat bolesti zad, zrelaxovat se...**

### ÚTERÝ:

- **16:15-17:00 – JÓGA & ANGLIČTINA PRO DĚTI**

Kurzy cvičení s jógou a angličtinou pro všechny předškoláky.

Kurz určen pro děti od 3 do 6 let, věnujeme se józe a angličtině, 5 navazujících lekcí.

- **17:30 -18:30 – JEMNÁ HATHA JÓGA**

Je zaměřena na protažení, rozhýbání kloubů a protažení zad. Podporuje správné držení těla, harmonizuje mysl a dech.

Lekce je vhodná i pro ty, co s jógou začínají, a pro všechny se sníženou pohyblivostí.

- **19:00-20:00 – DYNAMICKÁ VINYASA JÓGA**

Čeká nás budování síly středu těla, prohlubování záklonů, otvírání kyčelních kloubů, objevování inverzí a intenzivní strečink.

### PÁTEK:

- **8:00-9:00 – RANNÍ HATHA JÓGA + ZDRAVÁ ZÁDA**

Je zaměřena na protažení, rozhýbání kloubů a protažení zad. Podporuje správné držení těla, harmonizuje mysl a dech.

- **9:30-10:30 – AERO JÓGA (LÉTACÍ JÓGA)**

Velmi oblíbený a vyhledávaný druh jógy. Technika je velmi vhodná pro každého s problémem s krční páteří a se zády. Při jakékoli cvičební poloze totiž celý kosterní systém nějakým způsobem zatěžujeme.

- **11:00-12:00 – POLEDNÍ FLOW JÓGA**

Je založena na plynulém přechodu mezi jednotlivými pozicemi v souladu s dechem. Dochází k plnému propojení těla i mysli a k intenzivnějšímu zážitku ze samotného cvičení. Páteční relax, který vás nabije!

### SOBOTA:

- **10:00-11:00 – JEMNÁ JÓGA**

- **11:30-12:30 – AERO JÓGA (LÉTACÍ JÓGA) / AKRO JÓGA**

PŘINOSY JÓGY: pomáhá snižovat hmotnost, zlepšuje flexibilitu, zvyšuje sílu, detoxikuje, redukuje stres a napětí, zlepšuje držení těla, zlepšuje rovnováhu, zlepšuje krevní oběh, dodává energii, pomáhá při některých chronických onemocněních...

Více informací o jednotlivých lekcích, rezervace míst a aktuální rozpis lekcí na [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)

**RECALL CENTRUM, Sedmihorky 10/b, 511 01 Turnov – najdete nás v areálu Sedmihorského léta**



**Recall centrum**  
relax • refresh • revive



## CESTY KE ZDRAVÍ – MASOPUSTNÍ INSPIRACE A ZIMNÍ VITALITA

**Blíží se masopust a tak není od věci vyzkoušet masopustní recepty trochu jinak. Zároveň právě teď prožíváme období, kdy je potřeba podpořit svou zimní vitalitu, abychom odolali všem nástrahám počasí, nachlazení a mnoha dalším. Tipy inspirované ájurvédou pravidelně v této rubrice přináší autorka skvělých knih Iva Georgievová.**

### Masopustní pití – pro zahřátí, zklidnění a podporu radosti i v zimě

#### JABLEČNICE S HRUŠKOU

1 hrnek jabl. mošt, ½ hrnku vody, 1 lžíce třtinového cukru (dle kyslosti mošt), skořice, hřebíček, kardamom, badyán a sušené plátky hrušky (malá hrst, bez obsahu chemických konzervantů – ideálně domácí).

Vše převaříme (chvilku necháme povařit). Nápoj vypijeme, hrušku sníme.

**Hrušky** – podporují krvetvorbu a snižují pocit strachu, zlepšují správné vyprazdňování. Jsou zdrojem vitamínu C a draslíku. • **Badyán** – vonavé koření, které nám pomůže při bolestech v krku, kašli, revmatických obtížích. Působí močopudně a provoní naši kuchyni.

### Masopustní uzená polévka

#### ČOČKOVÁ POLÉVKA S UZENÝM SÝREM

(zhruba 4 porce, 1 až 1,5 litru vody)

Pórek (5 cm), koriandr mléty, saturejka, písavice, jemné kari, mrkev, 1/3 celeru, 2 kořenové petržele, bobkový list (2 ks), kmín, solčanka, neloupaná červená čočka (1 hrnek), 3 lžíce jemných ovesných vloček s klíčky, 1/2 hrnku nastrouhaného kvalitního uzeného sýra, troška jabl. octa, ghí a olivový olej, sůl.

Na ghí a olivovém oleji orestujeme zeleninu, přidáme koření, zalijeme vodou a dáme ostatní suroviny – kromě nastrouhaného sýra (ten dáme až do talíře), krátce vaříme.

**Červená čočka** neloupaná je velmi dobrým zdrojem železa, které může v zimních měsících chybět. Dále reguluje hladinu cukru v krvi a tím také pomáhá proti únavě.

**Dalším zdrojem železa je i kmín, nebo například nesířené sušené meruňky, švestky, med, mák, quinoa.**

**Jak se projevuje nedostatek železa?** Nejčastěji únavou – například jsme unaveni již ráno, i když jsme spali poměrně dlouho. Může se objevit i celková bledost, nebo jsou velmi bledé rty. Dalším projevem může být i vypadávání vlasů, úzkostlivé stavy, bolavý a zarudlý jazyk, ale třeba i přílišné zadýchávání, nebo bušení srdce. Abychom železo dobře vstřebali, je potřeba mít ve stravě dostatečné množství vitamínu C. V zimě je jeho výbornou zásobárnou kvašené zelí, které kromě toho obsahuje i vitamín B.

### Masopustní mlsání

#### JABLEČNÉ PLACÍČKY

1 tvaroh (přirozeně sladký), 2-3 nastrouhaná jablka, skořice, kardamom, 4-5 lžíc třtinového cukru, 1 hrnek pohankové krupice.

Vše zamícháme, necháme odpočinout (10 min) a poté smažíme na ghí. Dle chutě lze hotové placíčky potřít jablečným nebo švestkovým povidlím a dozdobit zakysanou smetanou. Šikovnější kuchaři mohou z tohoto receptu udělat i netradiční smažené kobližky.

### Masopustní zapečenec

#### POHANKA ZAPEČENÁ S ČERVENOU ŘEPOU

2 hrnky pohanky lámanky, olivový olej, sůl, 1 nastrouhaná červená řepa, růžičková kapusta (1 hrnek nakrájené) nebo adekvátní množství kapusty, 1 nastrouhaná mrkev, kurkuma, Garam masala, kmín, nastrouhaný čerstvý zázvor (trošku), tymián, písavice. Voda – dvojnásobné, někdy až postupně trojnásobné množství než je pohanky.

Pohanka propláchneme a smícháme s kořením, přidáme olivový olej (cca 3 lžíce) a nastrouhanou a nakrájenou zeleninu. Dáme do vymazaného pekáčku, přilijeme vodu a dáme pomalu páci (180 °C). Pokud by se vám pokrm zdál málo aromatický, dejte na vrchní vrstvu ještě kvalitní sýr a zapečeťte. Vodu přidávejte postupně.

**Červená řepa** – čistí krev, podporuje růst buněk a opravuje jejich jádra, omlazuje a aktivuje tvorbu červených krvinek. Pozor, obsahuje šťavelany a ty mohou u jedinců, kterým ne až tak dobře fungují ledviny, způsobovat ledvinové kameny.

• **Pohanka** – obsahuje rutin a tím pomáhá při žilních chorobách, křečových žlách, hemeroidech. Působí proti krvácení z nosu a dásní. Snižuje krevní tlak. Výborně se hodí v zimních měsících, kdy nám pomůže se zahřát.

Krátké upozornění – jedná se o přírodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nenahrazují léky a reakce je podle okolnosti a akutního zdravotního stavu, který já nemohu předvídat.

**Autorka:** Iva Georgievová – praktická Ayurveda, autorka publikaci, semináře a konzultace na [www.ivaveda.eu](http://www.ivaveda.eu), recepty pochází z autorčiných publikací *Jídlem ke zdraví*.

## SPÁNKOVÉ FÁZE

Spánku jsme se věnovali již z několika pohledů. Tentokrát se podíváme zblízka na jeho fáze. Spánek a jeho kvalita je ovlivňován několika mechanismy – střídáním 24hodinových cyklů, závislostí na předchozím spánku a aktivitě a také se řídí přechody mezi spánkovými fázemi REM a NREM.

I přesto, že je spánek doposud poměrně málo prozkoumaný, vědci zjistili, že se během spánku střídají dvě fáze. NREM je fáze bez rychlých očních pohybů, vzniká sekrecí serotoninu a její ukončení mají na starost enzymy, které serotonin odbourávají. Celkově se podílí na 75–80 % délky spánku.

**Má 4 podfáze:**

- NREM 1 – přichází s počátkem spánku, doprovází ji pomalé oční pohyby a spící ji vnímá jako částečné vědomí. V této podfázi se mohou objevit záškuby těla.

- NREM 2 – zaujímá 45–55 % z celého spánku, vyznačuje se snížením svalového napětí a ztrátou vědomí spícího.

- NREM 3 – hluboký spánek, v této podfázi může spící trpět nočním děsem, náměsíčností, nadmerným pocením a mluvením ze spaní.

- NREM4 – jde o hlubší fázi předchozí fáze, kdy je nejobjitnější probudit spícího. Upevňuje se deklarativní paměť – na data a události.

**Druhá fáze spánku je REM**, je charakterizována kromě mihotavého pohybu očí také typickými elektrofyziologickými parametry a nízkým svalovým napětím. REM spánek zaujímá asi 20–25 % celkové doby spánku u dospělých, většina živých snů se odehrává právě v této fázi.

Má význam pro **upevnění procedurální paměti** – osvojení postupů, prostorovou paměť a také pro vyčištění paměti od slabých podnětů.

Jedna fáze NREM a jedna REM tvoří dohromady jeden spánkový cyklus, který u člověka trvá cca 70–100 minut (u kočky 20 a u myši 7 minut). REM fáze v jednom cyklu probíhá zpočátku po dobu cca 5–12 minut. K ránu se NREM spánek stává mělčím a zkracuje se. Naopak se prodlužují REM fáze.



## SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY S RODINNOU FIRMOU MATRACE HAKEN

### 4. OTÁZKA: „Kdy má firma Matrace Haken pro své zákazníky otevřeno?“

Soutěž probíhá v 6 krocích: Úkolem soutěžících je odpovědět správně na všechn šest soutěžních otázek, které budeme v každém z vydání publikovat. V dubnu vyzveme soutěžící k zaslání odpovědí prostřednictvím formuláře na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz), kde už nyní najdete podrobné informace k soutěži a návod k soutěžní otázce. Vyhlášení soutěže a výherců proběhne počátkem května 2019.

## MASÁŽ aneb Jak regenerovat tělo bez námahy – I. klasická (švédská) masáz

Regenerace těla je každodenní nutnost a fyziologická potřeba. Pokud dáme tělu šanci regenerovat, vrací nám to – pružnými svaly, detoxikací, energií, lepším spánkem, ale 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 pohybu se musí věnovat čas regeneraci. Ať už tedy patříte mezi sportovce, nebo mezi ty, kdo si chtějí regeneraci dopřát trochu jinak, pak je načase zařadit do svého života pravidelnou masáž. Při masáži

regeneruje tělo bez námahy (nepočítáme-li námahu maséra) a navíc velmi příjemně a intenzivně. Během masáže totiž naše svaly v relaxovaném stavu pěkně maskují a dostávají pořádnou dávku energie.

Navíc při masáži dostávají svůj nemalý pozitivní díl i další smysly a tedy celá psychika. A protože je masáží mnoho druhů a každá může přinést trochu jiné benefity, pojďme jim věnovat seriál a prostor ve spolupráci s Recall centrem.

### ZAČÍNÁME KLASICKOU (ŠVÉDSKOU) MASÁŽÍ.

Seznamte se.

Klasická masáž je nejnájemnějším a nejoblíbenějším typem masáže pro širokou veřejnost. Je vhodná pro všechny věkové kategorie, včetně starších osob a dětí. Její největší předností je relaxační a uvolňující působení jak po tělesné, tak i psychické stránce. S úspěchem ji využijete po velké fyzické zátěži, kdy uvolnění svalů a svalových úponů podpoří regeneraci organismu. Při masáži samotné se uvolňuje svalstvo, dochází ke stimulaci krevního oběhu a lymfatického systému. Zvýší se prokrvení a „nastartuje“ odvod škodlivých látek z těla. Proto je velmi vhodné po masáži zajistit následný dostatek tekutin. Odstraňuje únavu. To způsobuje nárůst samoozdravných procesů a podporu veškerých regenerativních procesů celého těla. Mnohé by mohlo zajímat, že zpomaluje příznaky stárnutí pokožky. Ideální cyklus je 1x za dva týdny. Pokud se chcete rozmažovat, neškodí ani častější aplikace.

**TIP: Báječné masáže zažijete v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova!**  
Více na [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)



## MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a čalouněné postele.

## Showroom a prodejna

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



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

[www.matrace-haken.cz](http://www.matrace-haken.cz)

telefon: 737 605 082

**zážitky zdraví**  
prodejna Poříčská 86  
(za hotelom U Hroznů)  
Mnichovo Hradiště

**Zdravá výživa**  
**Ekodrogerie**  
**Přírodní kosmetika**  
**Alternativní léčba**

Již od roku 2012 nabízím vybrané, léty osvědčené produkty pro vaše zdraví  
[oazazdravi-mh@seznam.cz](mailto:oazazdravi-mh@seznam.cz)  
[www.oazazdravi-mh.cz](http://www.oazazdravi-mh.cz)  
603 229 828



**KAUTEX**

A Textron Company

DRIVING  
THE  
FUTURE.

## From many becomes one

S našimi 32 závody ve 14 zemích patříme z hlediska objemu prodejů mezi stovku největších dodavatelů automobilového průmyslu na světě. V České republice působíme více než 25 let a vyrábíme palivové nádrže, SCR nádrže a nádobky ostříkovačů.

Lokalita Kněžmost – nedaleko Mladé Boleslavi

**VOLNÉ POZICE:**  
**OPERÁTOR LOGISTIKY**  
**OPERÁTOR VÝROBY**  
**SEŘIZOVÁČ**

13. a 14. mzda, věrnostní bonusy

Velké možnosti finančního a kariérního růstu

5 týdnů dovolené

Možnost využití svozů ze směrů Stráž pod Ralskem/Turnov a Valdice/Jičín

Nadstandardní příspěvek na penzijní připojištění

V případě zájmu posílejte životopisy na:  
[HRBOHEMIA@kautex.textron.com](mailto:HRBOHEMIA@kautex.textron.com)

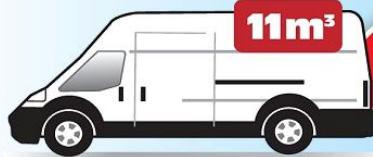
[www.kautex.com](http://www.kautex.com)

Stravování zdarma a další benefity

Kautex Textron Bohemia, spol. s r. o.  
Bakovská 36, Kněžmost  
Tel: 727 967 666, 727 967 802

# DODÁVKY TURNOV

autodoprava & půjčovna



SKVĚLÉ  
CENY

4 m<sup>3</sup>

[www.dodavkyturnov.cz](http://www.dodavkyturnov.cz) 774 709 588

- VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ I DLOUHODOBÉ ZAPŮJČENÍ DODÁVEK
- I PRO ŘIDIČE S ŘP SKUPINY B
- MOŽNOST ZAPŮJČENÍ A VRÁCENÍ I O VÍKENDU



[WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ)

## KULTURNÍ TIPY portálu



21. 3. 2019 od 19.30 – KC Vratislavice 101010

### TATARÁK NA EX

**Účinkují:** Milan Šteindler a Vojtěch Záveský • Syrový tatarák se nejlépe podává za studena, poctivě naškrábaný a s notnou dávkou pikantního pepře a štiplavé cibule stejně jako sarkastická, ještě syrová stand-up comedy Milana Šteindlera! Krutě upřímné představení pro všechny, kdo ztratili iluze o světě i o životě, ale stejně jako hlavní protagonisté se nebojí realitě hrde tlemit do ksilichtu. Tatarák na EX vznikl u piva. Po páru půllitrech se Milanovi a Jiřímu Antonínovi v hlavě začal rodit nápad na představení, které by divákům přímo z kuchyně naservírovalo nejdůležitější potřeby člověka 21. století: cigára, chlast, drogy a sex, podpořené všudypřítomnou depresí. Zmíněné ingredience se krásně smísí do božsky ochuceného tataráku, který ocení i největší fajnšmekři naší doby. Ale bacha, musíte ho dát na EX! • Scénář: Milan Šteindler a Jiří Antonín Trnka; účinkují: Milan Šteindler a Vojtěch Záveský; režie: Jiří Antonín Trnka, hudba: Vojtaano, výprava: Jan C. Löbl; produkcí: Agentura Point (která během posledních 15 let pobavila už milion diváků úspěšnou komedií Caveman).

26. 3. 2019 od 17.30 a 20.30 – Technická univerzita Liberec

### LADISLAV ZIBURA – Prázdniny v Evropě

Mladý spisovatel a blondatý rošťák Ladislav Zibura se vrací na pódiu s novým stand-upem. Tentokrát se vydal do oblasti, která je dostupná a krásná, přesto o ní většina cestovatelů nemluví. Vydal se prostopovat Evropu. Přijďte se zasmát u jeho vyprávění o 14 000 kilometrů dlouhé cestě na sedadle spolujezdce. Ladislav vás ve společnosti svérázných řidičů provede čtrnácti zeměmi – z horkého předměstí Athén přes malebné rumunské vesnice až za polární kruh. Odhalí vám přitom místa, na která jste se vždycky chtěli podívat, jen jste o nich dosud neslyšeli. A taky vám se svým nakažlivým optimismem dokáže, že jste se narodili na tom nejrozmanitějším kontinentu světa.



26. 3. 2019 od 19.00 – Dům kultury Mladá Boleslav

### DÍVČÍ VÁLKA

Dívčí válka je nejúspěšnější a nejhranější ze všech divadelních her v České republice. Jeho atraktivnost se skrývá především v lehkosti žánru, nadsázce, využitých tématech a také v hereckém obsazení. Autor sám o této komedii říká: „Dívčí válku jsem psal - tak říkají - českému národu „na míru“, jde především o jemu blízký styl humoru a oblasti, kterých se dotýká (erotika, politika). Navíc jde o odpočinkový žánr, v jehož rámci přinášíme hodokvas těch nejkrásnějších žen, kterými naše zubožená vlast disponuje. Já vždy s trochou nadsázky říkám - tak bůh vynahrazuje svým milým Čechům neúspěchy v tržní ekonomice.“

6. a 7. 4. 2019 – Státní zámek Sychrov

### PYŠNÁ PRINCEZNA

Pohádkové prohlídky na zámku Sychrov mají již dlouholetou tradici. Pro letošní jaro jsme pro vás připravili pohádku Pyšná princezna. Abyste zjistili, zda i tentokrát zvítězí dobro nad zlem, jak to má ve správné pohádce být, musíte dorazit na Sychrov první víkend v dubnu. Těšíme se na vás.

### VSTUPENKY ZAKOUPÍTE

pouze na portálu [www.evstupenka.cz](http://www.evstupenka.cz) a dále na prodejních místech: IC Mladá Boleslav, IC Mnichovo Hradiště, RTIC Turnov, CK Czech Paradise Jičín, IC Železný Brod, Eurocentrum Jablonec nad Nisou, MIC Liberec, OC FORUM Liberec, Městská knihovna Český Dub, TIC Nový Bor, MIC Česká Lípa, IC Dolní Bousov, Brána Trojzemí Hrádek nad Nisou, IC Smržovka, IC Bedřichov, MIC Varnsdorf, MIC Rumburk a Kulturní portál Praha. Kompletní seznam míst na [www.evstupenka.cz](http://www.evstupenka.cz)

jarní

# ZEMĚDĚLEC

20. - 24. 3. 2019

50. národní výstava zemědělství,  
zahrádkářství a potravinářství

## KOŇSKÝ TRH

## FESTIVAL DECHOVKY

## VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM



otevřací doba: 9 - 17 hod.

Masarykova 1727, 289 22 Lysá nad Labem, e-mail: [vli@vli.cz](mailto:vli@vli.cz), [www.vli.cz](http://www.vli.cz)

### AVOKÁDOVÉ LANYŽE

1 avokádo

100 g mletých lískových oříšků (lze využít i jiné podle chuti)

50 g vysokoprocentní čokolády (ideálně 85%)

kakao na obalení

sladidlo podle chuti a typu stravování (cukr, med, stévie...)

Avokádo rozmixujeme do pěny, ve vodní lázni rozmixovanou čokoládu a poté i ořechy pomalu vmlícháváme do pěny. Přidáme sladidlo a celé jemně promícháme. Vytvoříme kuličky a necháme asi hodinu ztuhnout v lednici. Poté obalujeme v kakau. Lze přidat rozinky, datle... dle chuti.





## KULTURAMA: ŽIVOT MEZI NOTAMI A DIVADELEM

Jitka Maděrová

VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ HERECKÝCH A HUDEBNÍCH OSOBNOSTÍ

**3. 1. – 5. 3. 2019**

**VÝSTAVA K VIDĚNÍ V HALE NÁDRAŽÍ ČD TURNOV**

optimalenergy

[www.jitkamaderova.com](http://www.jitkamaderova.com)

Partnerem výstavy je krajská kancelář Optimal-Energy.cz, a.s.  
v Semilech zastoupená Mgr. Miloslavem Skrbkem, Tyršova 341, Semily

Výstava probíhá v prostorách haly Českých Drah v Turnově  
ve spolupráci s turnovským fotoklubem Sáfr.



### ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

- posouzení situace
- výběr nevhodnějšího řešení
  - sepsání a podání insolvenčního návrhu
- provedení celým procesem oddlužení
- následný servis

Provozovatel, sms: 736 610 062  
Kancelář: Robousy 48, Jičín  
[j.vagenknechtova@seznam.cz](mailto:j.vagenknechtova@seznam.cz)

### ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

- vymáhání pohledávek po lhůtě splatnosti právní cestou
  - konkury
  - právní pomoc

### OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: ZAPOMENUTÝ HRÁDEK



Asi se vám občas také stane, že když jen kousek odbočíte z cesty, kterou chodíte už léta, objevíte kouzelné místo, které až dosud unikalo vaší pozornosti. Pro mne to byly nepatrné pozůstatky skalního hrádku jen kousek od nejfrequentovanější červené turistické značky nedaleko Valdštejna. Stačilo u odbočky na Janovu výhlídku jen zahnout do lesa přesně na opačnou stranu a pěšinka v borovém nás dovedla na úzkou skalnatou ostrožnu, kde stával na posledních třech blocích hrádek, sloužící patrně jako strážnice nedalekého Valdštejna od jihu. Přístupný byl z údolí říčky Žehrovky a byl domovem menší posádce a koním. Byl převážně dřevěný, proto dnes najdete ve skalách jen vytesané draže pro trámy a světnice: největší (nyní už se sesutým stropem) leží nejniž, o něco výš je menší místnost a na zcela nepřístupném skalním balvanu je místnost nejmenší, taková pěkná útluna. Příroda si celou plochu již dávno přisvojila zpět, takže si mezi stromy můžete jen romanticky představovat, jak to zde vypadalo roku 1440, kdy byly Kavčiny dobity zemskou hotovostí i se sousedním Valdštejnem.

text a foto Toulavá Sláfka



**dioptra optik**

# 1+1 ZDARMA



**SLEDUJTE NÁS NA:**

[www.dioptraoptik.cz](http://www.dioptraoptik.cz)

[dioptraoptik.cz](#)

Platnost akce od 1. 2. 2019 - 30. 4. 2019

\* Platí při zakoupení brýlových skel s úpravou HVLL

## MULTIFOKÁLNÍ A KANCELÁŘSKÁ SKLA

### TURNOV

- Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673
  - (naproti Penny marketu - budova Dioptra)
  - Nádražní 1063, tel.: 737 210 856

### ŽELEZNÝ BROD

- náměstí 3. května 201, tel.: 734 154 354

## JARNÍ KONCERTY V BOZKOVĚ NABÍDNOU LEGENDY – KAPELY KATAPULT A HARLEJ

Po podzimních koncertech se Sokolovna v Bozkově u Semil opět hlásí o slovo! Na jaře fandy rocku čekají hned dva hudební nášupy! Březen bude ve znamení Katapultu, na duben se mohou těšit „Harlejáři“.

Vyhlašené místo, atmosféra a oblíbená Sokolovna nejen pro diváky, ale i pro mnohé kapely, které se pravidelně a velmi rády vrací. Takový je Bozkov.

**V sobotu 16. března** rozprodí publikum legendární Katapultu, jejichž koncert se ponese v duchu oslav – **40 let od vydání legendárního LP Katapult live**, které dostalo ocenění „stříbrné album“ (1978) a **70 let života vzhůru nohama Oldy Říhy**. Po loňském turné, které mělo obrovský úspěch a fandové se ho nemohli nabažit, totíž Katapult přidal dalších pár koncertů a jedním (a jediným v regionu) je právě koncert v Bozkově! Na co se můžete těšit? „Koncert, který trvá tři a půl hodiny obsahuje ohromnou smršť všech legendárních hitů včetně těch nejnovějších, ale co je hlavní, nekompromisně zahráje „stříbrné“ album z roku 1978 ve stejném pořadí písni jako v době jeho



vzniku a se stejným aranžmá všech písniček. Dokonale „vyšlechtěný“ analogový zvuk jistě ocení dnes už tři generace fanoušků, které Katapult má,“ zve Olda Říha, zpěvák a zakládající člen Katapultu. Koncert má navíc emocionální náboj díky tomu, že divák prožije během jediného večera s Katapulem a Oldou Říhou celý jeho život. Tohle musíte zažít!

**Kapela Harlej vystoupí v Bozkově v sobotu 6. dubna.**

Více o nich zase příště! Na oba koncerty už nyní můžete kupovat vstupenky v obvyklých předprodejích (Katapult za 300 Kč, Harlej za 360 Kč), a to v IC Semily, IC Železný Brod, Obecní úřad Bozkov (tel: 481 628 169) a v Trafice U Vildy Turnov. Online potom na [www.ticketstream.cz](http://www.ticketstream.cz). Vstupenky budou také na místě, ovšem za ceny vyšší. Více informací ke koncertu najdete na [www.obecbozkov.cz](http://www.obecbozkov.cz)

### SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA KONCERT KATAPULT

Otzáka: Kolik let od vydání stříbrného alba slaví Katapult a kdy v Bozkově vystoupí? Své odpovědi zasílejte pouze přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Tam také najdete podrobné informace k soutěži.

**15.-16. BŘEZNA 2019 | EUROCENTRUM JABLONEC N. N.**

**PÁ 10:00-18:00 / SO 9:00-13:00**

**VSTUP ZDARMA**



19. ROČNÍK MEZINÁRODNÍHO VELETRHU ČESTOVNÍHO RUCHU

## EUROREGION TOUR 2019

TURISTICKÁ KABÍTKA / REGIONÁLNÍ PRODEJCI / UKÁZKY ŘEMESL / DOPROVOZNÝ PROGRAM



## JAN ŠVANKMAJER LETOS POUZE JEDNOU V ČESKÉ REPUBLICE. V NOVÉ PACE.

Velice významný český filmový režisér (Zahrada, Spiklenci slasti, Lekce Faust, Otesánek a mnoho dalších), animátor, spisovatel, dramatik, výtvarník a čelný představitel pozdního českého surrealismu, jehož dílo je velmi obsáhlé a oceňované u nás i v zahraničí, v letošním roce chystá pouze tři výstavy. Dvě se odehrají mimo republiku, jediná pak bude k vidění u nás – v Muzeu Nová Paka. Půjde tak o jedinečnou příležitost zažít rozsáhlé a nehynoucí dílo této legendy!

Na výstavu se těší také překrásné prostory výstavní síně novopackého Suchardova domu, kde se návštěvník bude moci setkat s dílem Jana Švankmajera: „**JAN ŠVANKMAJER – práce na papíře a několik objektů**“ od 23. února. Na zahájení zve Muzeum v pátek 22. února v 17 hodin, kdy proběhne slavnostní vernisáž s úvodním slovem Šimona Svěráka, člena surrealistické skupiny. V rámci setkání s dílem Jana Švankmajera proběhne také projekce filmu „Možnosti dialogu“. Nenechte si ujít tuto jedinečnou příležitost vidět v na-



šem regionu tak významné dílo tak významné osobnosti naší kultury. Výstava je o to exkluzivnější, že ji nikde jinde neuvidíte! Půjde o přehled skryté krásy, která je všude okolo nás, o které sám říká: „Není sporu o tom, že nejautentičtější díla jsou ta, která mají nejbližše k tvorbě přírody. Každý vědomý zásah lidské ruky je na úkor této autenticity. Proto za nejautentičtější díla lze pokládat automatické texty, kresby spiritistic-kých médií, nalezené objekty (ready made), snové objekty, některé fetiše přírodních národů, ale především uměleckou tvorbu samotné přírody.“

**Pokud byste letos měli zhlédnout jen jednu jedinou výstavu, vězte, že právě tato je ta pravá!**

**Výstava bude k vidění do 14. dubna 2019.**

Městskému muzeum, Klenotnice drahých kamenů a Gernatův dům v Nové Pace. • Otevřeno denně mimo pondělí 9 – 12, 12.30 – 16 hodin • [www.muzeum.cz](http://www.muzeum.cz) facebook.com/muzeumnovapaka



**PŘIJMU soustružníka na brigádnickou výpomoc pro pracoviště v Příšovicích.**

**Volejte  
604 743 964**

[WWW.JITKAMADEROVA.COM](http://WWW.JITKAMADEROVA.COM)



### OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

**PRODEJ UHLÍ KRBOVÉHO DŘEVA PÍSKŮ ŠTĚRKŮ KAČÍRKŮ**

**SEDMIHORKY U TURNOVA**

**WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ**

**PO – PÁ 9–15, SO 9–12**

**TEL. 602 612 674**



**ESKÝ  
RÁJ  
V AKCI**

[www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)

## SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete využitění křízovky přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz) a vyhrajte knihu od nakladatelství

**Synergie:** Angeles Arrien

**DRUHÁ POLOVINA ŽIVOTA**

Otevřání osmi bran moudrosti

Najdete-li odvahu se ve středním věku změnit, stane se podle Angeles Arrien zázrak. Budete otevřenější, hlubší, silnější a jemnější.

Vráťte se k nejvyšším hodnotám své duše. A v tom okamžiku budete připraveni vytvořit svůj odkaz: otisk

svého snu o našem světě – snu, který se ve druhé polovině života může naplno uskutečnit.



S y n e r g i e

## SOUTĚŽ O VSTUPENKY

18. 3. 2019

**ČESKÁ FILHARMONIE  
–SDRUŽENÍ HLUBOKÝCH ŽESTŮ**  
ŠKODA MUZEUM  
MLADÁ BOLESLAV

Zveme vás na další koncert z cyklu Hudební jednohubky České filharmonie, na kterém se představí Sdružení hlubokých žestů. Pět pozounů a jedna tuba na edukačním koncertě, kterým vás provede Klára Boudalová.

**SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:** Který hudební nástroj nepatří mezi žestové?

- a) pozoun
- b) tuba
- c) harfa

Hrajeme o 10 x 2 vstupenky.  
Své odpovědi zasílejte přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)

**Pokud jste nedostali noviny Český ráj v akci do schránky, dejte nám vědět! [noviny@ceskyrajvakci.cz](mailto:noviny@ceskyrajvakci.cz)**

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na [www.ceskyrajvakci.cz](http://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](http://www.ceskyrajvakci.cz). MK ČR E 21748.

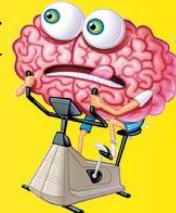
Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50-55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také 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](http://www.ceskyrajvakci.cz). Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 56 – únor/2019, vyšlo 18.–20. 2. 2019. • Výherci soutěží z č. 55: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)

## MOZKOVNA

Z daných písmen sestavte slovo a přiřaďte k němu jeden správný popis. Například: REVČ. leze to/mají to rádi ženy/leží to na vysoké hoře/je to osobní zájmeno? Vyluštění: ČERV, leze to.

- 1) **KÍSP** – má to křídla/je to hromada písku/má to 4 nohy/patří to na hlavu
- 2) **KEOLINVOEC** – je to cenné/je to zářivě jasné/je okolo toho spousta vody/je to důvod k oslavě
- 3) **KRMABUH** – je to v lese/je to nebezpečné/je to velký přístav/patří to do Afriky
- 4) **TEŘASD** – je to jeden ze sedmi/skončí vždy špatně/bývá to v pohádkách/rostet to na zahradě
- 5) **UHDA** – roste to v lese/je to hlasité/je to vidět na obloze/dá se to najít jen pod vodou

VYHODOCENÍ: 1) psík – 4 nohy (2) Veličanice – důvod k oslavě (3) Hambarák – přístav (4) středa – jeden ze sedmi dnů (5) důha – na obloze



	ZBABĚLEC (EXPRES.)	ŠAT	2.DÍL TAJENKY	A†
RUCH				
KALIBR				
ANGL. SLÍDIT				
CITOSLOVCE ŪDIVU	ZNAK RODU SKŘÍTEK			NECH† PALIVOVÁ SMĚS
DOUPATA				NÁZEV HLÁSKY ORLOJÍK
UŠLECHTILÁ ŽELEZA				ROZTÁT /ŘÍD./ RUSKY TEN
TREZOR	DRUHOVÁ ČÍSLOVKA ÚSPĚŠNÉ DÍLO			
POMŮCKA: FRANCOUZSKÝ ČLEN URČITÝ DŘEŇ ZUBŮ	NÁŠ GRAFIK BOL			ZKR. NAŠÍ MĚNY MĚST KOLEM
MOJE	OBILNINA BIDLO			
PŘESTAT				HOVOROVÝ SOUHLAS CVIK
ZPŮSOB	FLINK NOČNÍ PTÁK (EXPR)			
SPOJKA PŘÍPUSTNÁ OPRAVNA LODÍ	KLÍNOVITY NÁSTROJ K SEKÁNÍ JEDNOTKA INFORMACE			
ŘÍMSKY 505	NEJVÝŠÍ BYTOST ZKRATKA DOKTORA			DO TOHO MÍSTA CITOSLOVCE BZUČENÍ
ÚŽAS			PŘEPRAVKA	
HRACÍ LIST	BODÁKOVÝ ÚTOK			



**MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ**

**SOUTĚŽTE O VSTUPENKY  
NA AKCE JABLONECKÉHO  
EUROCENTRA**

**21. 2. • CARL PALMER'S**

**ELP LEGACY**

**- 2 x 2 vstupenky**

**23. 2. • SALSA NIGHT**

**- 2 x 2 vstupenky**

**21. 3. • ŽALMAN & SPOL.**

**2 x 2 vstupenky**

**OTÁZKY A SOUTĚŽNÍ  
FORMULÁŘ NA**

**WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ**

Informace k jednotlivým akcím najdete na ejbc.cz

## BÍLKOVÉ SUCHARY S LÍSKOVÝMI/VLAŠSKÝMI OŘECHY



Doba přípravy: 15 min. + cca. 10 min. druhý den na dokončení

Doba pečení: 10 min. + 50 min. druhý den

**Ingredient** (na 2 plechy):

9 vaječných bílků

110 g cukru krupice

110 g polohrubé mouky

100 g celých ořechů – lískové/vlašské

**Postup:**

Z bílků vyšleháme pevný sníh, postupně vmícháme cukr, mouku a na závěr ořechy. Formu na biskupský chlebíček vymaže- me máslem a vysypeme moukou. Vlijeme těsto a dáme péct do rozehřáté trouby na 160 °C. Pečeme dozlatova asi 10 minut. Povrch musí být pevný. Formu vyndáme a necháme tak do druhého dne. Druhý den rozkrájíme chlebíček na tenké plátky a na plechu sušíme asi 50 min v troubě na 120 °C. Vzniknou výtečné suchary.

Městské muzeum a galerie Lomnice nad Popelkou, p. o.

srdceň zve na výstavu

## Modely hradů, zámku a kostelů Českého ráje

autorů Ladislava Kouckého  
a Ing. Petry Vodičky, PhD.

Výstava je doplněna o kresby  
Antonína Chmelíka

Zřícenina hradu Valdštejn - kolem r. 1800  
kresba Františka Adama z Valdštejna



Výstava potrvá **do 21. dubna 2019**

Otevřeno:

út-pá 8 -16 h, so-ne 9 -16 h

tel. 607 724 977

[www.muzeumlomnice.cz](http://www.muzeumlomnice.cz)

# SEDMIHORSKÉ LÉTO 2019



ITBUSINESS

je rychlý internet

c rychlou technikou

a výhodné výběr

ESKÝ RÁJ

KAŘEČEK

z výroby vlastní

rtm+

Recall

penzion

BBPress media s.r.o.

echo

TV

Bus Line

kontakt online

Hradec Králové

Cesty rovnat

Liberec

Cesty rovnat



**A NEDĚLE**

**30.6.**



**PLNOU PAROU**

divadelní představení

LENKA VLASÍKOVÁ • MIROSLAV ETZLER  
JAN DOLÁNSKÝ • PETRA HORVÁTOVÁ  
RICHARD TRŠTÁN

**B SOBOTA & NEDĚLE**

**20.-21.7.**



**JÓGA KEMP  
V ČESKÉM RÁJI**

**A ČTVRTEK**

**11.7.**



**DIVOKEJ  
BILL**

**A ČTVRTEK**

**18.7.**



**ANNA K.  
AKUSTICKY**

**A ČTVRTEK**

**1.8.**



**ARAKAIN  
& LUCIE BÍLÁ**

**A ČTVRTEK**

**15.8.**



**DASHA SYMPHONY**  
dirigent a autor aranží Martin Kumzák  
Filharmonie Hradec Králové  
a Pájky Pájky Martina Kumzáka

**Předprodej vstupenek:** [www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz) a [www.evstupenka.cz](http://www.evstupenka.cz) a evstupenka prodejní místa - IC Turnov, Mnichovo Hradiště, Železný Brod, Jičín, Liberec, Mladá Boleslav, Lomnice nad Popelkou a další. Děti do 5let zdarma / od 6let do 140 cm vstupné 120 Kč. Dětské vstupenky pouze na pokladnách festivalu. Na divadelní představení se dětské vstupenky neprodávají.

**KOMPLETNÍ PROGRAM  
SEDMIHORSKÉHO LÉTA  
2019 BUDE DOPLNĚN.  
SLEDUJTE WEB**

**Zastřešené jeviště  
a hlediště**

**NÁBYTEK  
Jamall**  
v bydlení jsme doma

**KUBA s05/s06**

Rohová rozkládací sedací souprava s úložným prostorem  
š\*vh: 267\*85\*185 cm  
plocha pro spaní:  
140\*190 cm  
výška sedu: 46 cm



**31 490,-**

(cena pro akční látky RAIDEN 9180, 9811)

**SEMILY**

Jiráskova 519

tel.: 608 073 379

[semily@jamall.cz](mailto:semily@jamall.cz)

[www.jamall.cz](http://www.jamall.cz)

# A je tu únor!

Ani v nejkratším měsíci roku není obtížné se rychle a správně rozhodnout!



A to díky nepřekonatelnému  
**Hyundai TURBO** zvýhodnění.

Využijte **to jediné** opravdové zvýhodnění v záplavě  
ostatních únorových nabídek.

**HYUNDAI VŠESTRANNĚ LEPŠÍ volba.**

**KB CAR s. r. o.**

Pražská 169/69, Mladá Boleslav  
+420 326 721 481 / [www.kb-car.cz](http://www.kb-car.cz)



Hyundai Tucson – kombinovaná spotřeba: 4,7–7,9 l/100 km, emise CO<sub>2</sub>: 123–180 g/km; Hyundai KONA – kombinovaná spotřeba 5,2–6,7 l/100 km, emise CO<sub>2</sub>: 117–153 g/km; Hyundai i30 fastback – kombinovaná spotřeba: 5,2–5,7 l/100km, emise CO<sub>2</sub>: 120–134 g/km; Hyundai ix20 – kombinovaná spotřeba: 6,5–6,9 l/100 km, CO<sub>2</sub>: 149–159 g/km; Hyundai i20 – kombinovaná spotřeba: 4,8–5,7 l/100 km, CO<sub>2</sub>: 109–136 g/km.  
Fotografie je pouze ilustrativní.