

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



24. 10. VANDRÁCI VAGAMUNDOS
1. 11. JELEN
9. 11. J.A.R.: 30 LET
15. 11. ADAM HOLZMAN & BRAND NEW WORLD (ex Miles Davis, USA)
16. 11. POSVÍCENÍ V MODRÉM 2019
22. 11. VLASTA REDL S KAPELOU
28. 11. LADISLAV ZIBURA: Prázdniny v Evropě
29. 11. MICHAL PROKOP & FRAMUS FIVE
6. 12. ROBERT KŘEŠŤAN & DRUHÁ TRÁVA
14. 12. POLETÍME?
21. 12. KRUCIPÜSK



ŠKODA MUZEUM

PROGRAM KULTURNÍCH AKCÍ



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

30. 10. | DIVADLO NA ZÁBRADLÍ: MÝCENÍ

Ze slavnostního setkání se stane hluboká, ironická i jízlivě zábavná sonda do života lepší společnosti.

Sál L&K Fórum, od 19:00. Vstupné 440,- na místě 540,- Kč.

14. 11. | CESTOVATELSKÁ DIASHOW MARTINA LOEWA: ZÁPAD USA

Jarní cesta americkým státem Oregon od pobřeží Pacifiku k zasněženým vrcholům Kaskádového pohoří.

Sál L&K Fórum, od 19:00. Vstupné 160,- Kč.

21. 11. | JELEN: PŮLNOČNÍ VLAK MICHALA TUČNÉHO

Během podzimního turné s Míšou Tučnou, dcerou countryové legendy, připomene kapela Jelen legendárního zpěváka Michala Tučného.

Sál L&K Fórum, od 19:00, koncert k stání. Vstupné 440,- Kč, na místě 490,- Kč.

26. 11. | ADVENTNÍ KONCERT NEREZ & LUCIA

Vít Sázavský a Zdeněk Vřeštál, zakládající členové legendární skupiny Nerez, spojili své síly se zpěvačkou Lucií Šoralovou.

Sál L&K Fórum, od 19:00, stolkové uspořádání. Vstupné 300,- Kč.

Předprodej vstupenek na pokladně ŠKODA Muzea denně od 9:00 do 17:00 a v síti Ticketmaster.

Změna programu vyhrazena!

VÍCE AKCÍ



GALERIE DETESK - do 24. 11. Jiří Tesař – Proměny rytého skla
od 29. 11. Dalibor Matouš – OBRAZY – GRAFIKA – OBJEKTY

Výstava výběru z díla významného českého malíře. Žák Emila Filly žil, tvořil a pracoval v Českém ráji. Ve své tvorbě uplatnil metody kubismu.

MUZEUM DETESK - Rozsáhlá sbírka železnobrodského uměleckého skla je opět bohatší o několik nových, pozoruhodných exponátů.

VINOTÉKA DETESK - Špičková vína z oblastí Itálie a Francie se kterými společnost DETESK udržuje dlouhodobě úzké obchodní vztahy.

PRODEJNA SKLÁRNY DETESK - Exkluzivní dárky včetně dárkových láhví plněných alkoholickými nápoji. Detesek je dlouhodobě jejich největším světovým výrobcem.



Vypracování
tržního odhadu před
prodejem nemovitosti
a pro dědické řízení
**do 3 dnů
za 999 Kč**
volejte: 774 221 971



Prodej, pronájem a nákup nemovitostí • Finanční poradenství zdarma
Výkup nemovitostí v hotovosti • Pomůžeme s daňovým přiznáním

Makléř: Petra Palarčíková
Tel.: 732 502 374

Markova 22, 511 01 TURNOV
Email: reality@prvniturnovska.cz
www.prvniturnovska.cz

DŮM SE ZAHRADOU NA PRODEJ

Prodej domu se zahradou s krásným výhledem v Železném Brodě.
Dispozice: vstupní chodba, 3x pokoj, kuchyně, jídelní kout, koupelna, WC,
půdní prostor, kde jsou další 2 místnosti. Dům je podsklepěný, garáž na
2 auta. Topení na plynový kotel. Krásné místo 10 min. chůze od centra.
Informace o ceně na tel.: 732 502 374 nebo v kanceláři.

PŮJČOVNA STROJŮ
WWW.PUJCOVNASTROJU-TURNOV.CZ

**PŮJČOVNA
STROJŮ
A MECHANIZACE**

TEL. 736 415 500

**SVATOŇOVICE 24
511 01 TURNOV**

KAPELA TURBO PŘIJÍŽDÍ DO BOZKOVA U SEMIL. PŮJDE O JEDINÝ KONCERT V REGIONU

známé hity: chtěl jsem mít • hráč • díky já jdu dál...

turbo

jíří lang • petr šťastný • martin laul • miroslav chrástka

**AUTOBUS SEMILY
NÁMĚSTÍ 20:00 HOD.
ZPĚT PO KONCI AKCE**

**SOBOTA
20:30
HODIN**

9.11. 2019

BOZKOV

**PŘEDPRODEJ: INFORMAČNÍ STŘEDISKO SEMILY - INFORMAČNÍ STŘEDISKO
ŽELEZNÝ BROD - OBECNÍ ÚŘAD BOZKOV, TEL.: 724 180 473 - WWW.OBECBOZKOV.CZ
TICKETSTREAM CENA V PŘEDPRODEJI 250 KČ / CENA NA MÍSTĚ 300 KČ**

PŘEDKAPELA: O-WAY

**PUMĚLKOVÁ AGENCE
+420 777 200 479 - manager
<http://www.turbo-rock.cz>**

Brod, Obecní úřad Bozkov (tel: 724 180 473) a trafika U Vildy Turnov. Online potom na www.ticketstream.cz.
Vstupenky budou k dispozici též na místě. Cena v předprodeji 250 Kč, na místě 300 Kč.
Využít můžete také autobus ze Semil ve 20 hodin a zpět po konci akce. Více informací ke koncertu najdete na www.obecbozkov.cz

SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA KONCERT KAPELY TURBO DO BOZKOVA

Otzáka: Kdy kapela Turbo v Bozkově u Semil vystoupí?

Své odpovědi zasílejte pouze přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz.
Tam také najdete podrobné informace k soutěži.



Dny Dacia 17. 9. – 31. 10.



Vyhrajte vůz Dacia Duster
Více na soutez.dacia.cz

3
Záruka

Nabídka platí od 17. 9. do 31. 10. 2019. 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). Dacia Duster: spotřeba 5,1–7,6 (l/100 km), emise CO₂: 135–173 (g/km). Uvedené

spotřeby paliva a emise CO₂ jsou změněny metodikou stanovenou dle platných právních předpisů vyžadovaných pro homologaci vozidla. Vyobrazení vozu je pouze ilustrativní.

**Dacia Duster
s novými turbomotory
již od 264 900 Kč**

ROZHовор MĚSÍCE – Profesorka RNDr. ANNA STRUNECKÁ, DrSc.: „Fluorid může mít celou řadu nežádoucích toxických účinků, narušuje inteligenci a chování.“

Profesorka RNDr. Anna Struneká, DrSc. je velmi známá a uznávaná česká pedagožka, badatelka, publicistka a spisovatelka. Je autorkou řady populárních knih a také odborných prací. Publikovala přes 250 odborných článků v českých i mezinárodních vědeckých časopisech. Z knižních publikací v češtině například Babské rady profesorky Struneké, Jak přežít dobu jedovou?, Varovné signály očkování, Přemůžeme autismus?. Její knihy Doba jedová a Doba jedová 2 věvodily prodejnemu žebříčku serveru Booknet za rok 2011 a 2012. Kromě mnoha dalšího ocenění získala například v roce 1995 diplom Amerického biografického ústavu Žena roku. Ve svých knihách a publikační činnosti se věnuje „kontroverzním“ tématům, která farmaceutické a potravinářské firmy nerady slyší a často nepodloženě vyvrací. Od profesorky Anny Struneké se proto můžete dozvědět, jak škodlivý je aspartam a glutamát, homocystein, jak působí trio vitamínů B6+B9+B12 v prevenci autismu i AlzheimEROVY nemoci, proč je dobré vynout se „éčkům“ a mnoho dalšího. Její přednášku s názvem Doba jedová můžete zažít v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova 13. března 2020.



Vydala jste řadu velmi zajímavých knih. Pojdme si blíže popovídат o sérii bestsellerových knih Doba jedová. Jaká je tedy doba, ve které žijeme z hlediska jedu kolem nás?

Naše první knížka, kterou si objednalo a vydalo nakladatelství Triton, dostala název Doba jedová právě proto, že se v ní zabýváme jedy v potravinách, kosmetice, domácnosti, ale i v medicíně a v životním prostředí. Protože vyvolala veliký zájem čtenářů a stala se s počtem 80 000 prodaných výtisků bestsellerem mezi odbornými a populárně naučnými knihami, pokračovali jsme v Době jedové 2. Na vaši otázkou ohledně jedu kolem nás existuje celkem dobré dokumentovaná odpověď. S nesmírným rozvojem technologií lidé vyrábějí stále více nových chemických látek, které chemici evidují v registru Chemical Abstracts Service (CAS). V současné době obsahuje 145 milionů látek. Podle toxikologických pravidel se může stát jedem každá látka v závislosti na množství, na době, po kterou působí, a na citlivostí každého jednotlivce.

Mnoho z nás si neuvědomuje, že jedy jsou všude kolem nás, a je čím dál těžší se jim vynout. Co je z vašeho pohledu nejhorší?

Špatné je to, že nejrůznější látky se spojují a vzájemně posilují, takže nám může škodit docela malé množství, které bychom samo o sobě mohli tolerovat bez větších následků. Je opravdu obtížné najít místo k životu, které žádné škodlivé látky neobsahuje. Nebezpečná je jejich přítomnost již v pupečníkové krvi, ve výživě kojenců a batolat, dýchají je děti ve školních třídách a jsou jimi ohroženi i pacienti v nemocnicích.

Jak je to s jedy v potravinách?

Je jich tam bohužel mnoho. Nejsou to jedy jako v románech Agathy Christie, které sníte a padnete bez života k zemi, nebo se ráno neprobudíte. Jsou to látky považované za bezpečné, které se přidávají do potravin pro zlepšení jejich vzhledu, trvanlivosti a chutí. Škodí pomalu a skrytě, protože se v organismu hromadí v průběhu desítek let. V našich knížkách píšeme o těch nejvíce rizikových pro zdraví, zejména o umělých chutích (aspartam a glutamát), umělých vůních a umělých barvivech. Lidé by měli být v této oblasti informovaní a převzít vlastní zodpovědnost za to, co budou jíst a čím budou krmit svoje děti.

Kosmetika, kterou lidé dennodenně používají, je také plná jedovaté chemie...

Ano, máte pravdu. Já proto nabádám k používání bio kosmetiky, nejlépe naší vlastní „kuchyňské a zahradkářské“. Je často účinnější než ta drahá, dovážená v krásných kelímcích. I z toho důvodu

pokračování na str. 5

KULTURNÍ TIP PORTÁLU vstupenka

Adventní koncerty 2019 – Kostel Sv. Antonína Velikého LIBEREC Každou adventní neděli od 16 hodin

1. 12. Lee Davison Quartet - Lee Davison – fantastický jazzový černošský zpěvák z Oklahomy, patří mezi úplnou swingovou špičku a nemůže chybět na žádné skvělé akci. Lee začínal jako gospelový zpěvák. V jeho repertoáru jsou známé jazzové skladby, bossa novy, latinské rytmusy, ale i americké populární hity. Můžete se těšit na skvělou show tohoto amerického zpěváka a jeho doprovodné kapely. V krásném čase adventu, se se svým speciálním programem vrátí ke kořenům jazzu a zapívá tradiční černošské adventní písni – černošské spirituály ze své domoviny oslavující příchod Stořitele. Tak jako při vystoupeních v amerických kostelech jej doprovodí komorní jazzové trio.

8. 12. Luděk Vele - zpěv / Bohuslav Ledl - varhany – adventní koncert duchovní hudby v podání sólisty Opery Národního divadla a předního českého varhaníka.

15. 12. Zuzana Lapčíková – přední česká cimbalistka, zpěvačka a skladatelka. Hudební kořeny z rodného moravského Slovácka ji studijně i profesně nasměrovaly k moravské lidové písni a hudbě: vystudovala hru na cimbál na brněnské konzervatoři a etnologii a hudební vědu na Masarykově univerzitě v Brně.

22. 12. Jakub Jan Ryba - Česká mše vánoční – unikátní spojení moravského klavírního tria, předních českých sólistů a libereckého sboru Ještěd.

VSTUPENKY ZAKOUPÍTE pouze na portálu www.evstupenka.cz a dále na prodejných 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

Chcete obdarovat Vaše blízké vstupenkou, ale nevíte, jaké představení, koncert, sportovní utkání či muzikál by je potěšil? Zkuste naši novinku - dárkový poukaz!



DÁRKOVÝ POUKAZ JE DOSTUPNÝ V HODNOTĚ: 500 a 1000 KČ online na www.evstupenka.cz



Přední výrobce
prostředků osobní hygiény
pro všechny generace



HLEDÁME OPERÁTORA - SEŘIZOVÁČE



CO ZÍSKÁTE?

- **13. a 14. mzdu** (ve 100% výši)
- penzijní **pojištění** a životní pojištění
- dotované **stravování/stravenky**
- 6 dní zdravotní **dovolené**
- **zajištěnou dopravu** na každou směnu ze směrů: Turnov, Železný Brod, Semily, Lomnice nad Popelkou, Vysoké nad Jizerou, Liberec, Jablonec nad Nisou, Mnichovo Hradiště - Olšina
- **bonus** za odpracované směny
- **2 000 ks plen** k narození dítěte
- **odměna** za zaškolování

Vesecko 491 | 511 01 Turnov

📞 481 319 667, 481 319 767
✉️ personalni@ontexglobal.com

www.ontextglobal.com/cs



Ontex (Turnov)



ontexcz

pokračování ze str. 3 jsem sama autorkou různých kosmetických produktů z bylin. Varuji zejména těhotné ženy, aby nepoužívaly krášliví kosmetiku, laky na nehty, parfémy a deodoranty, protože můžou vyvolat vážné poškození vývoje jejich dítěte.

Napadá mne jeden konkrétní dotaz na působení fluoridu na lidské tělo - příliš mnoho lidí o tom zatím neví a veselé fluorid v různých podobách užívá.

Zdravotnické osvětě se podařilo rozšířit myšlenku o nezbytnosti fluoridů v prevenci zubního kazu. V USA, Kanadě, Austrálii a na Novém Zélandu přidávají fluorid do pitné vody. V Evropě byla naštěstí tato možnost v průběhu 70.–90. let minulého století odmítnuta. Fluorid totiž lidské tělo nepotřebuje k žádné biochemické reakci ani k žádnému fyziologickému procesu. Společně s kolegy z Mezinárodní společnosti pro výzkum fluoridů již od 90. let minulého století upozorňujeme na to, že fluorid může mít celou řadu nežádoucích toxických účinků. Nejhorší je to, že prokazatelně způsobuje pokles skóre IQ u dětí. V současné době je tak rozpor mezi v praxi propagovanou a prováděnou fluoridací pitné vody, kterou vládní zdravotnické instituce mnoha zemí považují za bezpečnou, a stovkami vědeckých studií, které prokazují, že fluorid je neurotoxin, který narušuje inteligenci a chování. Vyvolává i řadu patofiziologických příznaků jako jsou poruchy metabolismu, nesprávnost, poruchy v produkci některých hormonů, záchravy křeče, poškození a narušení činnosti trávicí soustavy.

Vydala jste také knihu o bylinkách. Je nějaká bylinka, kterou máte v oblibě pro její široké využití či vysokou účinnost?

Já svoje čtenáře a posluchače učím, že skoro každá bylinka má široké využití. Bylinky totiž obsahují několik stovek různých biologicky účinných látek. Já používám bylinky ve své rodině od mládí a mám jich plnou záhradu. Když jsem někde v cizí zemi, tak sleduji, co tam roste a jaké bylinky se tam používají. Loni jsem si napří-

klad přivezla z Číny bylinku nesmrtevnosti – účinnou při snižování krevního cukru a regulující i krevní oběh – jiaogulan (*Gynostema pentaphyllum*), nazývanou též pětilistý ženšen. Píšeme o ní v té naší poslední knize. Bohužel, do EU se nesmí dovážet a jako bylinka se nesmí prodávat, a tak si ji každý, kdo ji chce užívat, musí sám pestovat doma.

Skočím-li zase na jiné téma, pak orgán šíinka, který byl dlouho považován za část těla, která nemá zvláštní funkci, naopak má velmi významnou funkci.

Šíinka je žláza s vnitřní sekrecí, ve které vzniká hormon melatonin s rozmanitými účinky na lidské tělo. Je to hormon spánku, ale zasahuje i do imunitních odpovědí, do regulací metabolismu a funkcí trávicí soustavy. To vše postupně objevuje moderní věda. Já však také obdivuji vědomosti starých řeckých učenců o této žláze jako „bráně myšlenek“ a jsem přesvědčená, že šíinka funguje pro naši mysl asi jako wifi pro počítač a umožňuje nám například intuici. Ale to je dlouhé povídání a vysvětlování, které současná věda stále ještě nepřijímá. Takže je velice důležité pečovat správně o svoji šíinku a o tom píšeme také v našich knížkách.

V přednášce Doba jedová v Recall centru v Sedmihrádkách u Turnova se budete tomuto tématu věnovat. Na co se diváci mohou těšit?

Pokusím se posluchačům sdělit to nejdůležitější ke zdárnému přežití doby jedové a prožití spokojeného a tvůrčího života.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová • Nezkrácený rozhovor čtěte již nyní na www.ceskyrajvakci.cz

Vstupenky na přednášku Prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc. v Recall centru a podrobné informace na www.recallcentrum.cz



INZERUJTE S NÁMI

až **55 000**
VÝTIKŮ/měsíc
ZDARMA DO SCHRÁNEK

PŘES 150 000
ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO
VYDÁNÍ

**NEJEFEKTIVNĚJŠÍ
PROPAGACE
V REGIONU!**

INZERCE:
PRO FIRMY
zaměstnání, akce, služby

PRO SOUKROMÉ OSOBY
prodáváte dům, pozemek...
inzerce všechno druhu!
obchod@ceskyrajvakci.cz

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

TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

6.11. od 19:00 – **LÁSKA V PŘÍMÉM PŘENOSU** Komedie Divadla Kalich s P. Čtvrtníčkem.

16.11. od 15:00 – **KOUZELNÁ ŠKOLKA – MICHAL K SNÍDANI** Kouzelná školka slaví 20 let!

18.11. od 19:00 – **SPIRITUÁL KVINTET – JEDNOU BUDEM’ DÁL ANEB 30 LET SVOBODY** Koncert.

26.11. od 19:00 – **ČTYŘI DOHODY** Benefiční představení J. Duška pro Nadaci Tábor Nová Ves n. Pop.

30.11. od 09:30 – **PEKELNÁ POHÁDKA** Divadýlko Mrak na Mikulášských slavnostech.

3.12. od 19:00 – **CAVEWOMAN** Volné pokračování kultovního představení Caveman.

22.12. od 19:00 – **KONCERT – DASHA A PAJK QUINTET** Nejen vánoční koncert...

ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU * 30.11. – **MIKULÁŠSKÉ SLAVNOSTI 2019!!! ***

22.10. od 17:00 – **KLUB SENIORŮ – PODZIMNÍ DEKORACE** Od 16:00 tvořivá dílna.

9.11. od 20:00 – ... A JEŠTĚ TROCHU SWINGU S ORCHESTREM RUDY JANOVSKÉHO

12.11. od 19:00 – **SVATOMARTINSKÉ SLAVNOSTI 2019** 2. pořad Zámecké trilogie o víně.

19.11. od 17:00 – **SPOLEČENSKÝ PODVEČER S LÁZEŇSKÝM ORCHESTREM DALIBOR HOŘICE**

23.11. od 14:00 – **MARTA NOVOTNÁ – ANDĚLÉ Z RÁJE** Vernisáž prodejní výstavy s vánoční tematikou.

10.12. od 19:00 – **VÁNOČNÍ POSEZENÍ PŘI VÍNĚ** 3. pořad Zámecké trilogie o víně.

KINO LOMNICE NAD POPELKOU Vše o programu kina a online prodej vstupenek na www.kino.kislomnice.cz!

4.11. od 18:00 – **KYRGYZSTÁN – ZEMĚ VYSOKÝCH HOR A ŠŤASTNÝCH LIDÍ** Premiéra besedy P. Bičíkové.

25.11. od 18:00 – **AUTOSTOPEM PO SEVERNÍ MAKEDONII** Cestovatelská beseda L. Drahoňovského.

Premiéry v kině: Poslední aristokratka, Addamsova rodina, Terminátor: Temný osud, Abstinent, Ledové království 2 ad.

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



VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

koberce,
sedáčky,
okna,
dveře,
sanitu,
radiátory,
podlahy,
kočárky,
dětské sedačky,
matrace, interiér automobilů ...
PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ UKLID



Radim Zajíček
tel. 777 138 948

e-mail: radimzajicek@seznam.cz

Jamall NÁBYTEK

- Kuchyňské studio
- Sedací soupravy
- Obývací pokoje
- Dětské pokoje
- Ložnice
- Jídelny

semily@jamall.cz

3D návrhy
kuchyní
ZDARMA!

Semily

Jiráskova 519,
(vedle bývalé pekárny)

tel.: 608 073 379

www.jamall.cz



STĚHOVÁNÍ VYKLÍZENÍ ÚKLID BOURACÍ PRÁCE JEZDÍME PO CELÉ ČR

tel. 721 305 566

PRO NAŠI SPOLEČNOST PŘIJMEME :

- ASISTENTKU
ADMINISTRATIVY
A FINANCI

Nabízíme zajímavou práci,
dobré ohodnocení
a práci pro stabilní společnost.

Těšíme se na Vás.

Pro více informací pište
na info@hoyavision.cz
nebo volejte 488 578 413.

HOYA
Eye for detail

ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

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

Provožte, sms: 736 610 062
Kancelář: Robousy 48, Jičín
j.vagenknechtova@seznam.cz

ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

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

SEDMIHORSKÝ PODZIM

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY

I letos si kromě jógy a relaxace můžete v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova vybrat z programu Sedmihorského podzimu a zimy, kdy jsme pro vás připravili zajímavé přednášky a workshopy s velmi zajímavými hosty, známými osobnostmi a lidmi, kteří mají co říct. Další programy budou přidávány. Proto sledujte www.recallcentrum.cz, kde se dozvíte více o všech akcích a zakoupíte vstupenky. Přijďte se inspirovat!

21. 11. • JAK ŽÍT MINIMALISMUS – Čeho se dokážete zbavit dnes, neschovávejte na jindy aneb Proč má smysl minimalizovat, i když to ostatní nedělá?

– MARCELA SOBOTOVÁ

Nadšená minimalistka, jedna z nejvýraznějších osobností, které se zabývají tématem minimalismu, a autorka nejznámějšího blogu na toto téma představí divákům esenci svého přístupu k jednoduchosti v každodenním fungování čtyřčlenné domácnosti. A to včetně slepých uliček, ze kterých v minimalismu raději vycouvala. Během přednášky vám předá vyzkoušené a praktické tipy, jak dosáhnout stavu, kdy vlastníte méně věcí a kdy tento stav udržíte i do budoucna. A nemusíte jít kvůli tomu do extrému, který pro vás není reálný. Nechte se inspirovat a jednoduše vyládeť svůj život.



**JAK ŽÍT
MINIMALISMUS**

Marcela Sobotová

21. 11.

vánočním programu zazní i vánoční koledy, což posluchačům slibuje dokonalou atmosféru hudby Jarretu, příjemné prostředí Recall centra a hezky naplněný adventní čas.

23. 1. 2020 • UZDRAVUJÍCÍ MOC KŁADNYCH EMOCI – MUDr. Milan Moskala Vážený lékař MUDr. Milan Moskala se ve své přednášce bude věnovat vlivu našich emocí na naš zdravotní stav. A to negativních i pozitivních. Uvede některé zásadní výzkumy z této oblasti, představí, jak negativní emoce působí na kardiovaskulární onemocnění, a především ukáže každému z diváků cestu, jak prakticky uplatňovat některé z pozitivních emo-

cí v našem každodenním životě a jaké výsledky může očekávat. Přednášku doplní o své postřehy ze zahraničí a dlouholeté praxe z Bangladéše, kde celoživotně pomáhá potřebným.

19. 3. 2020 • DOBA JEDOVÁ – profesorka RNDr. ANNA STRUNECKÁ, DrSc. Autorka bestsellerů Doba jedová a Doba jedová II se bude ve své přednášce zabývat příklady největších škůdců lidského zdraví v potravinách, nápojích, léčích a našich domovech. Ukáže nám, jak naše zdraví ohrožuje to, o čem si myslíme, že nám prospívá. Seznámí nás také s alternativami a způsoby, jak se

proti působení uvedených škodlivin bránit. Profesorka Anna Strunecká se ve svých knihách a publikační činnosti věnuje „kontroverzním“ tématům, která farmaceutická a potravinářské firmy nerady slyší a často nepodloženě vyvrací. Dozvíte se, jak škodlivý je aspirat a glutamát, homocystein, jak působí trio vitaminů B6+B9+B12 v prevenci autismu i Alzheimerovy nemoci, proč je dobré vynhnout se „éčkům“ a mnoho dalšího. Přednáška, kterou rozhodně nemůžete vynechat!

Změna programu vyhrazena.

Sledujte naše webové stránky, program bude dále doplňován!

PODROBNÝ PROGRAM, VÍCE INFORMACÍ
A VSTUPENKY NA WWW.RECALLCENTRUM.CZ
Sedmihorky 10 (B), 511 01 Turnov
INFO@RECALLCENTRUM.CZ

SEDMIHORSKÁ ZIMA

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY

12. 12. • VÁNOČNÍ KONCERT JARRET Velmi oblíbená indierocková či folkrocková liberecká skupina, která svou stylou nezařaditelností sice přivádí kritiku k šílenství, fanoušky však svými písničkami opakovně oslňuje. Jde vesměs o původní tvorbu Bohouše Vašáka doplněnou o písničky sprízněných autorů – Jakuba Nohy, Martiny Kadlecové a Pavla Havlíka. V tomteto



**JARRET
VÁNOČNÍ KONCERT**

12. 12.



Výrobce dekoračního a technického skla nabízí pracovní pozice:

Obsluha sklářských soustruhů

Pracovník oddělení dřevovýroby

Pracovník oddělení mechanického opracování skla

Manipulant

Kromě standardních i nadstandardních benefitů nabízíme práci v klidném, moderně vybaveném a přátelském prostředí v osmihodinových nebo zkrácených dvousmenných provozech v pětidenním pracovním týdnu.

Přesčasová práce je vždy možná, nikoliv však nařízená.

Detesk®

Více informací získáte od odborných pracovníků společnosti při nezávazné návštěvě.

Domluvte si schůzku elektronicky nebo osobně s využitím níže uvedených možností.

DETESK s.r.o.
Příkrá 401
Železný Brod

Kontakt:
jitka.vavrova@detesk.cz
483 389 825

www.detesk.cz

RESTART



Příloha o zdraví,
pohybu a relaxaci
říjen 2019

SNY? JAK SI JE NECHAT ZDÁT?

Máte pocit, že se vám nic nezdá? A nebo naopak často máte „noční můry“? Sny vytváří nás mozek během spánku. Děje se tak ve fázích REM či NREM. Fáze REM je velmi významná, protože při ní dochází k zásadní regeneraci organismu. Sny tedy mají co dělat s naší vnitřní duševní očistou. Mohou nám nabídnout inspiraci k řešení různých problémů a jsou vlastně takovým pokusem mozku vyrovnat se s tím, co ho tíží.

Běžný člověk má během noci až sedm snů, přestože 8 % žen a 15 % mužů tvrdí, že sny vůbec nemívají. Bylo zjištěno, že asi 65 % snů je nepříjemných (strašidelných, smutných, rozčilujících) a pouze 20 % příjemných (zábavných, vzrušujících, radostných). Ve snovém světě jsou běžné fantastické události, představy a proměny. Často je provází hlubší emoce a působivější vizuální vjem, než nám může nabídnout bdění. Přesto podle odborníků existuje spojitost mezi obsahem snů a denní realitou. Často se prostřednictvím snů hlásí nemoc - ne pouze psychická, ale i fyzická. Známá je spojitost mezi sny o ohni a srdečními chorobami. Létací sny zase mívají častěji lidé, kteří trpí nemocí dýchací soustavy.

Obsah svých snů můžeme do jisté míry ovlivnit. Vědci dospěli k názoru, že snění ovlivňují nejvíce vůně. Lehké květinové vůně navozují příjemné sny, těžké a omamné způsobují špatné a divoké sny. Nepříjemné sny máme, pokud spíme málo a trpíme nedostatkem spánku. To, o čem se nám bude zdát, také negativním způsobem ovlivňuje problémy a potíže, o nichž uvažujeme před ulehnutím. Sny totiž představují soubor myšlenek a představ, které během spánku utvářejí vnitřní odpověď organismus na vnější události. Vycházejí přitom z našeho podvědomí, kde jsou smazány hranice mezi minulostí, budoucností a současností a kde logika ztrácí svůj význam.

JAK MÍT SNY, KTERÉ SI PŘEJEME?

Choděte spát o hodinku dřív, spěte pohodlně (můžete vyzkoušet cokoliv, ale základem je vhodná, čistá a komfortní matrace a postel), nepijte před spaním alkohol a nejezte těžká jídla, zbabte se stresu pravidelným pohybem (zkuste jógu, běh, procházky), večer nepracujte a nedívajte se na horory a filmy, které vás stresují (ideálně ani na zprávy), před spaním myslte na to, co se vám ten den podařilo, do ložnice si dejte růže - jejich vůně vám při snění pomůže.

VLOŽKY, KTERÉ POZITIVNĚ OVLIVŇUJÍ IMUNITU, ŽIVOTNÍ ENERGIJ, ŽENSKÉ ZDRAVÍ I OTĚHOTNĚNÍ

Lenka Paloučková působí v našem regionu jako poradkyně a školitelka v oblasti různých produktů založených na tradiční čínské medicíně. Věnuje se osvětě na téma Ženské zdraví a jeho prevenci – zdravá žena – spokojená žena – spokojená rodina. Kromě jiného nabízí a velmi zapáleně mluví o alternativě dámských vložek, které jsou přírodní a velmi účinné. Naše společnost se mění, přemýšíme, co jíme, jakou kosmetiku používáme – proč se tedy nezaměřit i na tak důležitou hygienickou pomůcku, která ženu provází pravidelně každý měsíc. Nezkrácený rozhovor a mnohem více podrobných informací si můžete přečíst už nyní na www.ceskyrajvakci.cz

Nabízíte alternativu ke klasickým dámským vložkám. Jaký je tedy mezi nimi rozdíl?

Rozdíl je velký... Vložky z drogerie jsou vyráběné z odpadního materiálu, jsou bělené chlorem, a co asi nikdo neví, lepidlo, které je použito a lepí se na spodní prádlo, je průmyslové a používá se ve stavebnictví. Navíc není ředitelné vodou, takže ho ani ze spodního prádla nevyperete! Mnohdy jsou vložky i napuštěny různými aromaty. Při uvolňování menstruační krve se vložka zapařuje a přes sliznici vstupuje toto všechno do těla, což má vliv na naše zdraví. Běžné vložky jsou neprodyšné, což napomáhá množení bakterií, zá-

nětům, výtokům a dalším gynekologickým potížím. Naše vložky jsou vyráběné ze 100% bavlny, nejsou běleny chlorem, obsahují fytomembránu s výtažky až ze 49 druhů bylin, které rostou ve volné přírodě na Altaji, což je jedno z nejčistších ekomíst na naší planetě a je na seznamu UNESCO. Bylinky jsou sbírány jen licencovanými sběrači dle lunárního kalendáře v době, kdy ta daná bylinka má největší sílu. Jako lepidlo je použito potravinářské, které se používá při výrobě žvýkaček a je vodou ředitelné.

Na jaké zdravotní obtíže se tedy vložky dají použít?

Vložky mají bud fytomembránu s extraktem z bylin, a nebo jsou bylinky jako léčebná kůra přímo vsypány do vložek. Ty jsou pak léčebné a dělají se s nimi 10denní kúry. Vložka Jemná péče působí na močový měchýř, ledviny, životní energii, posílení imunitního systému, program otěhotnění, prevence myomů, cyst a pomáhá řešit všechny ženské potíže.

Chce-li si je žena vyzkoušet, co pro to má udělat?

Ženy mne mohou kontaktovat telefonem nebo maillem. Ráda se jim budu věnovat, mohu zaslat vzorečky. Pokud by bylo více žen na jednom místě, přijedu, o programu Ženské zdraví jim povyprávím a vložky předvedu.



MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a čalouněné posteče.

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

telefon: 737 605 082



Hygienické,
patentované,
bylinné vložky

receptura TCM, obsahují silný bylinný extrakt, jsou vyrobeny ze 100% bavlny, nejsou běleny chlorem!!!

Vysoká savost a pocit komfortu.

Řeší spoustu ženských potíží a jsou to nejlepší prevenci:

- silná, bolestivá a nepravidelná menstruace
- cysty a myomu
- ovační bolesti
- zmírnění intenzity krvácení
- záněty, výtoky, mykózy
- záněty močových cest a ledvin
- odstranění PMS (výkyvy nálad, chutě, problémy s plati)
- podpora imunitního systému ženy
- v období klimakteria harmonizují hormonální nerovnováhu (návaly, pocení)
- kúra na podporu otěhotnění
- prevence a pomoc při inkontinenci
- pánská vložka - problémy s prostatou

DIASTÁZA – ROZESTUP BŘÍŠNÍCH SVALŮ TRÁPÍ NEJEN ŽENY PO PORODU, ALE TAKÉ DĚTI A MUŽE

Bříšní svaly patří mezi párové svaly, jsou spojeny vazivovým pruhem a mají mnoho zásadních funkcí. Kromě jasných funkcí jako je předklon, rotace, záklon a bříšní lis, zajišťují správné držení těla (přímo se ovlivňují se zádovými svaly), ale také pomáhají ke správnému vyprázdrování. Diastáza (Diastasis recti) je nepřrozený rozestup přímých bříšních svalů. Obvykle se spojuje s ženami po porodu, které také velmi často trápí. Málokdo však tuší, že bříšní rozestup může mít kdykoli a během života – muži, ženy i děti (a to i novorozenci). Nesouvisí totiž přímo s porodem a těhotenstvím, ale především s držením těla, které těhotenství pouze zesílí a zdůrazní. Diastáza pak negativně ovlivňuje v podstatě celé naše tělo.

Nejdříva se totiž o kosmetický nedostatek (laicky řečeno jde o poměrně hlubokou mezera v prostředí břicha, která je hmatatelná i viditelná), ale o narušení funkční souhry bříšních a s nimi spolupracujících svalů. Hrozí nebezpečí vzniku pupeční kůly, je neprávně ovlivněna ochrana orgánů v dutině bříšní a především nefunguje správně téměř žádný sval od pánev až po hlavu. Diastáza ovlivňuje funkci bránicí i pánevního dna, průvodním jevem jsou přetížená záda v bederní oblasti.

Typickými „kandidátkami“ na diastázu jsou kromě žen po porodu také ženy, které intenzivně posilovaly břicho klasickým silovým způsobem, bez aktivních hlubokých svalů. Takové břicho charakterizuje



přetížený, zkrácený, málo pružný přímý bříšní sval. Když tyto ženy otěhotní, jejich břicho není dostatečně pružné, aby umožnilo růst dítěte. Dnes je velice módní začít s cvičením velmi brzy po porodu. Často bohužel ženy ve snaze začít rovnou pěkně „zostra“ praktikují cvičení, která pro ně nejsou vůbec vhodná, při nichž si naopak mohou ublížit a diastázu ještě prohloubit. Vhodné je tedy zaměřit se nejprve na pánevní dno a pomalu své tělo rovnat a vracet do „normálu“. K tomu velmi dobře poslouží jóga. Pokud trpíte diastázou, je vhodné vyhledat speciální lekce, které se na pánevní dno, střed těla a správné zapojení bříšních svalů zaměřují. Jedině to je správná cesta. Pro čerstvé maminky i všechny ostatní, kteří potřebují vyřešit problém s diastázou, ochablým pánevním dnem nebo špatným držením těla, je jóga nevhodnější volbou.

TIP: KAŽDOU STŘEDU OD 18.15 hodin v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova:

Lekce jógy zaměřená na posilování pánevního dna, při diastáze... JÓGA (NEJEN) PO PORODU

– POSILNĚNÍ PÁNEVNÍHO DNA PRO VŠECHNY ŽENY. Velice vhodná lekce pro ženy po porodu (po šestineděli a déle) a doporučuje se i všem dalším ženám jakéhokoliv věku. Po-volení pánevního dna je totiž problém, který sužuje ženy v každém věku. Pánevní dno běžně příliš neposilujeme, naopak může být v křeči, a tak neplní svou funkci. Během lekce si zpevníte problémové partie, procvičíte pánev, kyčle a krční páteř, zpevníte střed těla, posilíte vnitřní sílu pánevního dna, srovnáte energie v těle.

Test, zda máte diastázu, více o lekci a rezervace na www_recallcentrum.cz



JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI V ZAHRADĚ PENZIONU RECALL

18. – 19. 7. 2020

Zažijte čtvrtý jóga kemp v Českém ráji – pohodový víkend plný jógy, relaxace, odpočinku, meditace a přednášek se zajímavými osobnostmi i tématy. Určeno všem – pokročilým cvičencům i úplným začátečníkům.

**PRODEJ VSTUPENEK
AKTUÁLNĚ**

**ZA ZVÝHODNĚNOU CENU NA
www.jogakempceskemraji.cz**

CESTY KE ZDRAVÍ – ŘÍJNOVÉ TIPY A RECEPTY INSPIROVANÉ ÁJURVÉDOU

Podzim je dle ájurvédy obdobím Větru (Váta). Proto je vhodné zařadit do našeho jídelníčku „protivětrovou“ výživu a přizpůsobit to-muto času i svůj běžný život. Doporučuje se například praktikovat sporty, které jsou lehčí a nepříliš namáhavé (jóga, procházky), je dobré chránit se před průvanem, nachlazením a posilovat imunitu. A to především skrze stravu, která nám prospívá a dokáže být účinným lékem. Vyuzijte proto suroviny, které poskytuje nejen toto období, ale také naše podnebí.

Salát z červeného zelí

Červené zelí, 2 lžíce kvalitní zakysané smetany, jablečný ocet, sůl, troška nastrouhaného křenu nebo cayenského pepře.

Červené zelí ($\frac{1}{2}$ hlávky) nastrouháme na jemno, osolíme a přidáme ostatní ingredience. Je velmi vhodné nechat tuto pomazáncu chvilku odležet (1 hodinu). Je osvěžující a lehká. Přílohou může být opečený žitný chléb, nejist studené.

Červené zelí je bohaté zejména na vláknina, vitamín C, B12, železo. Velmi dobře se hodí do zimních salátů, podporuje podzimní a zimní vitalitu. Je to jeden z darů matky přírody, kterým nás na podzim obdarovala, abychom lépe zvládli náročný zimní čas a doplnili si živiny, které potřebujeme.

Vločková polévka s červeným zelím

(uvezené množství je asi na 1,5 litru polévky)

Menší červené zelí (nebo $\frac{1}{2}$ většího), 1 hrnek ovesných vloček, 0,5 hrnku červené čočky, ghí, sůl, ochucovadlo bez glutamatu sodného, kmín, troška jablečného nebo vinného octa na dochucení po uvaření, bobkový list, písavice, jemné kari, saturejka, do talíře můžeme přidat lžíčku kvalitní zakysané smetany.

Nakrájené červené zelí orestujeme na ghí, zalijeme vodou, přidáme ostatní ingredience (kromě octa a smetany). Varime. Možnou plynlost sníží použití saturejky.

Vločková buchta s jablkem a ořechy

(množství je na větší pekák)

3 hrnky ovesných vloček, 1 hrnek vyloupaných a nadrcených ořechů, 2 hrnky pohankových vloček, 5–10 jablek, skořice, kardamom, třtinový cukr (1/2 až 2/3 hrnku), rozinky (1/2 hrnku), vanilkový cukr, 3–5 lžící ghí, 1 lžíčka bezfosfátového prášku do pečiva, mléko

Vločky dáme do zadělávací mísy, zalijeme mlékem tak, aby byly vločky ponořené, necháme asi 15 minut odležet. Přidáme nakrájená jablka, 1 vrchovatou lžíčku skořice, kardamom, vanilkový cukr, rozinky, ořechy, třtinový cukr, ghí a prášek do pečiva. Nepoužívejte instantní pohankové vločky. Místo kravského mléka je možné použít mandlové mléko. Pečeme pomaleji.

Oves snižuje hladinu cholesterolu v krvi, stabilizuje hladinu cukru



v krvi, může potlačit touhu po nikotinu a podporuje psychickou odolnost a celkově podporuje vitalitu. Oves obsahuje množství ve vodě rozpustné vlákniny. Tato vláknina se v zažívacím traktu mění na gel, prodlužuje čas nutný ke vstřebání cukrů z potravin a zabraňuje nebezpečným výkyvům hladiny cukru v krvi po jídle.

Vlašské ořechy jsou velký pomocník při ochraně před infarktem a nemocími srdce. Chrání cévy před poškozením, obsahují vit. E. Zlepšují psychickou odolnost jedince.

JE HLAPOVĚNÍ CESTA KE ZDRAVÍ?

Dlouhé hladovění poškozuje především játra, narušuje metabolickou a hormonální rovnováhu a rozhodně není cestou ke zdravému hubnutí, protože snižuje příjem živin, které jsou právě pro hubnutí totik potřebné. Když jsem asi před šesti lety měla v ruce knihu mého oblíbeného japonského lékaře a specialisty na trávicí trakt a imunitní systém Dr. Hiromi Shinya, narazila jsem na kapitolu o PŘERUŠOVANÉ HLAPOVÉ, kterou doporučuje v rámci účinného čištění těla od odpadních látek. Jako odpůrce hladovek jsem záměrně této kapitole nevěnovala žádnou pozornost. Dnes ale vidím, že vše má svůj čas a každá myšlenka či informace dorazí přesně v ten okamžik, kdy jsme na ni připraveni. Pojďme se tedy podívat, co to ta přerušovaná hladovka vlastně je a v čem může pozitivně ovlivnit naše zdraví.

Při přerušované hladovce dochází našemu tělu (konkrétně mozku) zásoby glukózy a tělo přepíná na jiné palivo, což jsou tzv. ketony, které se tvoří rozkladem tuků. Krátké hladovky byly známy již u našich předků (například v podobě velikonočních půstů). Za přerušované hladovky se považovaly čtyřadvacetihodinové půsty. Teprve po dalších výzkumech po roce 2004 vyšlo najevo, že na to, aby tělo přepnulo na využívání tuků, nepotřebuje čtyřadvacet, nýbrž pouze šestnáct hodin. V návaznosti na tento výzkum bylo definováno tzv. „osmihodinové okno“, ve kterém jíme, a zbude nám šestnáct hodin, kdy hladovíme. V průběhu hladovění tělo využívá glukózu, kterou načerpalo z jídla, a po vyčerpání glukózy následně přechází do stavu ketogeneze – využívání tuků. Už jenom tato informace zní velmi slabě pro všechny, kterým se stále nedáří zhubnout. Než si ale vysvětlíme veškeré ozdravené účinky přerušované hladovky, podívejme se, jak ji vlastně správně uplatňovat v praxi.

Určitě mi dáte za pravdu, že ideální hladovění je v průběhu spánku. Avšak málokoho napadne, že v hladovění můžeme pokračovat i ráno a během

dopoledne. Když se například navečeříme a od osmé hodiny večerní již nic nekonsumujeme, je vhodné vydržet v tomto hladovění až do poledne příštího dne. Když spočítáme čas, po který jsme nic nekonsumovali, dostaneme se na šestnáct hodin hladovění. Přesně ten čas, který tělo vyžaduje na spálení zásob cukru a přepnutí na spalování tuků jako dalších zdrojů energie. To zní velmi slabě, co říkáte? A to ještě zdaleka není všechno. Skvělé je i to, že dvanáctou hodinou polední přerušovaná hladovka končí a my se můžeme do sytosti najíst podle Pravidla pěsti. Navíc náš stravovací den až do večera pokračuje tak, jak jsme zvyklí. Prostě jen začínáme s konzumací jídla až v poledne, bez ranní snídaně a možná pro někoho i svačiny. Možná vás zájímá, jestli je potřeba dodržovat stejný časový interval hladovění, který jsem uvedla. Ano, můžete si zvolit vlastní časový šestnáctihodinový interval hladovění, nicméně doporučuji, abyste větší část prospali. Zásadní je, aby hladovění probíhalo celých šestnáct hodin a pak osm hodin můžeme jíst.

Kolikrát v týdnu je nutné přerušovanou hladovku dodržovat?

To závisí na každém z nás a především na tom, čeho všechno chceme hladovkou dosáhnout. Mě doporučení zní: jako celková prevence je přerušovaná hladovka vhodná jednou až dvakrát do týdne. Takovou hladovku můžeme dodržovat i dlouhodobě. Jestliže ale chceme hladovkou dosáhnout např. redukce váhy, tedy rozběhnutí spalování, nebo řešení nějakého zdravotního problému, doporučuji dodržovat intenzivní přerušovanou hladovku jen po krátké časové období. Například každý druhý den po dobu dvou týdnů až jednoho měsíce. Proč je intenzivní forma tak časově omezená? Protože by mohlo dlouhodobě dojít ke snížení příjmu živin.

EFEKTY při přerušované hladovce: redukce váhy, snížení hladiny inzulínu, ozdravení střevní

mikroflóry a posílení imunity, podpora čištění a opravy buněk, obrana proti rakovině, zpomalení stárnutí, zlepšení pocitu sytosti.

Je velmi důležité si uvědomit, že hladovění na startujeme účinnou detoxikaci organismu. Aby mohla kvalitně probíhat další hodiny, je nutné podpořit játra v jejich detoxikační činnosti správnými potravinami. Proto doporučuji v den, kdy hladovíte, zařadit do jídelníčku zelenou a hořkou zeleninu (rukola, čekankový puk, radicchio). Můžete přidat nafermentované obilníny (pohanku, quinou) a určitě nezapomeňte na kvalitní bílkoviny v podobě luštěnin, ořechů, vajec, ryb nebo drůbežího masa. Těžší červené maso doporučuji raději až druhý den po hladovce. Dále doporučuji v den hladovění omezit konzumaci mléčných výrobků, které detoxikaci blokují. Máte-li s tím problém, snažte se konzumovat alespoň lehké zakysané formy. Jídlo sestavujte podle Pravidla pěsti (z minulého vydání ČRVA). Hladovění znamená lépe jíst! Při správném přerušovaném hladovění je důležité jíst lépe, nikoliv méně!

Mezi hladovkami musí náš jídelníček obsahovat dostatek vody, enzymů, minerálů, vitamínů, vlákniny, uhlohydrátů, bílkovin a tuků. V průběhu hladovky je povolen konzumovat teplou vodu s citronem a bylinkové čaje. Přerušovaná hladovka není vhodná pro těhotné a kojící ženy, malé děti a diabetiky na inzulínu. Lidé se silně kolísavou hladinou krevního cukru mohou v průběhu hladovění zařadit kousek zeleniny nebo zeleninové smoothie.



SOUTĚŽ O KNIHU:

Šance pro ženu 40+ Jak vyladit svou váhu, hormony, výživu a zdraví autorky Ivany Stenzlové

Kniha objasňuje obtíže spojené s hormonálními změnami během klimakteria a nabízí jejich dostupná a přirozená řešení. Je určena jak pro ženy „po čtyřicítce“, tak pro ty mladší (které mohou pozitivně ovlivnit průběh budoucí premenopauzy a dalších etap) i o generaci starší (jim pomůže zmírnit nepříjemné projevy a riziko nemocí spojených s úbytkem ženských hormonů). Autorka ukazuje, jak i s postupujícím věkem a hormonálními změnami zvládat svou váhu a kondici, jak minimalizovat únavu, výkyvy nálad, stres, návaly i možné zdravotní komplikace, a to pomocí správné výživy a bylinek, pohybu, relaxace a vhodných technik inspirovanych tradiční čínskou medicínou.



OTÁZKA A FORMULÁŘ K ODESLENÍ SVÉ
ODPOVĚDI NAJDETE NA
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



MIX INSPIRACE Z INSTAGRAMU

@ASHLEYGALVINYOGA – Mladá maminka, inspirativní jogínka a autorka jógových workoutů.



@WARRENKEELAN – Pokud máte rádi moře, tenhle profil si rozhodně nenechte ujít. Nádherné fotografie, detaily, atmosféra a dokonalá poetika moře vás uhranou!



@RECALL.CENTRUM – Inspirujte se jógou, aerial hoop a nabídkou přednášek Recall centra ve vašem regionu!



@MEDICALMEDIUM – Vzpomínáte na článek o šťávě z řapíkatého celeru? Autor receptu a mnoha bestsellerových knih o zdraví Anthony William přináší na svém instagramovém profilu mnoho zajímavých výzkumů, novinek, tipů a výsledků nemocných lidí. Nejen o celeru.

@YOUR_INTERIOR_INSPIRATION – Chcete-li si zútlumit svůj domov, na tomhle účtu najdete mnoho fotografií interiérů, které vás budou inspirovat.



INZERUJTE V PŘÍLOZE RESTART

novin Český ráj v akci

- akce • sport • zdraví • lifestyle
- zdravé potraviny • kosmetika • a další

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



JÓGA & MASÁŽE



Recall centrum
relax • refresh • revive

místo pro váš pohyb, pohodu, relax i business



HATHA JÓGA
JÓGA PRO POSILNĚNÍ STŘEDU TĚLA
LÉTACÍ JÓGA
AERIAL HOOP
HOT JÓGA a další...

LÉTACÍ JÓGA

KURZ NEBO OTEVŘENÉ LEKCE PRO KAŽDÉHO



Jóga v "houpačkách" pomáhá zlepšovat fyzický i duševní stav, posiluje svaly, tvaruje postavu, pomáhá redukovat váhu, uvolňuje napětí v těle. Vhodná i pro lidi s problémy s krční páteří a se zadý. Pomáhá při migrénách a na celkovou vitalitu. Určena všem věkovým kategoriím.

NOVÁ LEKCE V RECALL CENTRU

JÓGA (NEJEN) PO PORODU
PRO VŠECHNY ŽENY
POSILNĚNÍ PÁNEVNÍHO DNA

AERIAL HOOP

akrobacie na závěsném kruhu • velice zábavnou formou získáte zpevnění těla a flexibilitu.



KURZ NEBO OTEVŘENÉ LEKCE
ÚTERÝ & SOBOTA
PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ • VHODNÉ PRO DĚTI



MASÁŽE
V RECALL CENTRU

Recall centrum
relax • refresh • revive

- WORKSHOPY
 - PŘEDNÁŠKY
 - ZAJÍMAVÉ OSOBNOSTI
 - INSPIRATIVNÍ TÉMATA
- a mnoho dalšího...

www.recallcentrum.cz

INFO • ROZVRH LEKCÍ • REZERVACE: WWW.RECALLCENTRUM.CZ

ODPOČIŇTE SI V RECALL CENTRU • DOPŘEJTE SI MASÁŽ!

- ... po lekci jógy ... nebo když si budete chtít odpočinout: • KLASICKÁ (ŠVÉDSKÁ) RELAXAČNÍ masáž
• SPORTOVNÍ masáž • ANTISTRESOVÁ masáž HLAVY • REFLEXNÍ masáž PLOSEK NOHOU • masáž LÁVOVÝMI KAMENY
• OMLAZUJÍCÍ PEELINGOVÁ masáž • TĚLOVÝ DETOXIKAČNÍ LIFTINGOVÝ PEELING S MOŘSKOU ŘASOU
... nechte se rozmažovat, udělejte něco více pro své tělo i duši: • ČOKOLÁDOVÁ masáž • MEDOVÁ masáž
... pro děti: • masáž PRO UNAVENÉ NOŽIČKY • VOŇAVÁ masáž

VÝHODNÉ KREDITY
A PERMANENTKY NA
LEKCE JÓGY A MASÁŽE

SPECIÁLNÍ
PERMANENTKA
TAKÉ PRO NOVÁČKY
V RECALL CENTRU

VYUŽIJTE NABÍDKY VAŠEHO
ZAMĚSTNAVATELE (ČERPÁNÍ Z FKSP)
A PŘIJDĚTE K NÁM NA JÓGU ČI MASÁŽE

VYUŽIJTE NABÍDKU VAŠÍ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY,
KTERÁ PŘISPÍVÁ NA LEKCE JÓGY

SKVĚLÝ DÁREK K VÁNOČŮM!
Darujte masáže nebo lekce jógy
v Recall centru. Připravíme
vám dárkový poukaz.

Vesecká 75, 511 01 Turnov tel.: 481 322 142

elektrodruzstvo@wo.cz



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

RADY DO ZAHRADY: ZALOŽTE SI KVETOUcí LOUKU

Jsou místa, kterým vysloveně sluší precizně sestříhaný, samecťově zelený pažit. Jiná jsou zase jako stvořená pro ledabyle půvabnou kvetoucí louku. A dobrá zpráva je, že malá soukromá louka se vejde všude. Na rozdíl od našich dnešních intenzivně sekanych a hnojených monokulturních trávníků jsou tyto louky velmi pestré a v neposlední řadě poskytují domov hmyzu a mnoha živočichům. Pokud si na větší plochu hned netroufáte, vyberte pro začátek třeba některý z méně využívaných koutů. Mělo by na něj ovšem být dobře vidět, v budoucnu se totiž velmi často přistihnete, jak na svou soukromou vonící a bzučící louku mimoděk zasněně zíráte.

KDY ZAČÍT: Založení květinové louky je vhodné připravit v dubnu, lepší je však vysévat v pozdním podzimu, zhruba od konce října. • **POMŮCKY:** Osivo, trochu písku, hrábek.

JAK NA TO:

1. Jak louku připravit? Začněte v odlehlejším, nicméně dobře viditelném koutě zahrady, kde vám nebude vzrostlá tráva překážet. Plochu je třeba zbavit veškeré stávající vegetace – není totiž možné luční květiny jen tak přesévat například do již existujícího trávníku. Odplevlenou půdu můžete ještě odlehčit přidáním písku: aby luční porost prosperoval, neměla by půda obsahovat příliš živin. Následně plochu uhrabte.

2. Jak správně vysévat? Vhodnou směs osiva zvolte na základě vlhkosti a druhu půdy a také podle délky oslnění stanoviště: ve specializovaných prodejnách i přes internet se dají zakoupit kvetoucí směsi vhodné například na vlhké louky, suchá stanoviště nebo podrosty do stínu. Osivo lučních směsí je jemné, není tedy od věci ho promíchat s trochou písku nebo pilin, práce s ním je pak pohodlnější. Na jeden čtvereční metr vystačí zhruba 1,5 až 2 g osiva. Před samotným setím záhon lehce na kypříme, poté se plocha jen lehce přitlačí. Jak říká stará pěstinská poučka: semínko má ležet na tvrdé posteli a přikrýt se lehkou peřinkou. Větší plochy je lepší při setí rozdělit do více menších částí. Zálivka oseté plochy není potřebná, semena by

se mohla vyplavit, a ani následné zalévání se nedoporučuje – luční porost by se měl přizpůsobit a následně růst v závislosti na podmínkách stanoviště.

3. Jak se o louku postarat první rok?

Tak, máme oseto, a teď přichází zkouška ohněm: v prvním roce se na záhonu stále nic neděje, pokud nepočítám fakt, že volnou plochu pokryjí rostliny rychle klíčících a rostoucích pleve. Tyto rostliny je třeba posekat, nejlépe dřív, než stihou vykvést a vysemenit se. Nebojte se, drahé osivo nepřišlo nazmar.

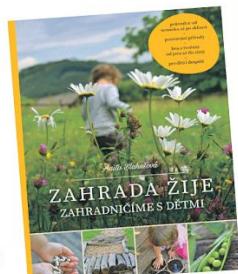
4. Co nás čeká v dalších letech? Vzcházení rostlin na budoucí kvetoucí louce je pomalé, první luční květiny začnou kvést zhruba v druhém roce od vysetí směsi. Děje se tak postupně, počínaje kopretinami a hvozdíky, jiné druhy se objeví až za několik let. Zhruba od druhého roku se květnatá louka seče jednou až tříkrát ročně, nejlépe lišťovou sekačkou nebo pěkně postaru, tedy kosou. Možná vám to přijde líto, vidět pod ostřím padat něžné hlavičky kopretin, louce to ale prospěje. Nechcete-li se o tu krásu ze dne na den úplně připravit, sejte porost po částech. Žádnou další péči toto přirozené společenství rostlin nepotřebuje. Přihnojování se zapovidá, podpoří by se tím růst na dusík náročných rostlin, jakými jsou štovíky, rdesna nebo kopřivy. Ty jsou tak vitální, že by luční porost brzy zcela vytlačily. A není třeba ani zalévat, rostliny se samy přizpůsobí podmínkám i počasí. Tak co myslíte? Najde se i u vás místo pro kvetoucí louku?

ZAJÍMAVOST: Květnaté louky tak, jak je známe, vznikly díky lidské činnosti, a pokud nejsou pravidelně spásány nebo koseny, postupně se přirozenou sukcesí přes náletové dřeviny brzy promění zpátky v les. • **POKUS:** Rozkvetlou louku si můžete vysít nebo vysájet i do nádoby.

• Text a foto pochází z knihy *Zahrada žije – Záhradničíme s dětmi*, autorka: Anita Blahušová, nakladatelství Smart Press. Pokračování v červenci...

SOUTĚŽTE O KNIHU ZAHRAĐA ŽIJE – ZÁHRADNIČÍME S DĚTMI

Otázku a formulář
pro účast v soutěži
najdete na
www.ceskyrajvakci.cz



NÁKLADNÍ DOPRAVA LuKa

DOVOZ PÍSKŮ, ŠTĚRKŮ
MOŽNOST PŘISTAVENÍ
KONTEJNERŮ



513 01 CHUCHELNA

**ODVOZ ODPADNÍCH VOD
SEPTIKY, ŽUMPY, ČISTIČKY
VYSOKOTLAKÉ ČIŠTĚNÍ
UCPANÉ KANALIZACE**

TEL.
603 535 511
720 982 400

TRVALÁ HODNOTA VAŠÍ ZAHRADY

NAKUPUJTE LEVNĚ PŘÍMO OD PĚSTITELE

Venkovní IBISKY:

- velkokvěté americké, květy 20 cm
- syrské mrazuvzdorné v mnoha barvách

Další sazenice okrasných dřevin.

Catalpa Nana roubované na kmínku vysokém až 180 cm • **na živé ploty:** Bobkovšeň, Blýskavka • **keře:** sladký černý rybíz Favorit, Josta, Angrešty, Rybízy, vyzkoušené druhy.

ZAHRADNÍ 2KOLOVÉ VOZÍKY VÍCEÚČELOVÉ
2 provedení - na dřevo a zahradní práce:

- zahradní pro běžnou zátěž
- na dřevo pro vyšší zátěž



Staňkova Lhota 38, 507 43 Sobotka
po dohodě u nás nakoupíte kdykoli i večer

tel. 732 964 269

www.ibiskyzahradni.eu



HRUŠKOVÉ MUFFINY S BADYÁNEM A SKOŘÍCI

280 g třtinového cukru, 180 ml špaldové mouky, 150 ml mléka, 100 g másla, 6 g prášku do pečiva, 3 g mleté skořice, 3 g mletého badyánu, 2 g mletého zázvoru, 2 vejce, 2 lžíce hruškových povidel, 1–2 hrušky, máslo na vymazání formy
Troubu předehřejte na 160 °C. Máslo rozpuštěte a nechte asi 15 minut vychladnout, poté přilijte mléko a zamíchejte. Vejce vyšlehejte s cukrem do hladké hmoty, kam přidejte koření, prosejte mouku a prášek do pečiva, vlijte vlažné máslo s mlékem a přidejte hrušková povidla. Celé vymíchejte do hladkého těsta. Oloupané hrušky bez jader nakrájejte na malé kousky a jemně v míchejte do těsta. Košíčky (nebo vymazanou formu) na muffiny naplňte těstem do 2/3. Peče 30–40 minut. Jezte vychladlé.



**PRODEJ
suchého, měkkého
+ listnatá směs
DŘEVA
NA TOPENÍ
IHNEDE**

**Syrové dřevo
tvrdé a měkké**

**MĚKKÉ • TVRDÉ
4 m • 1 m
ŠPALKY • ŠTÍPANÉ**

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

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

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

SEDMIHORKY U TURNOVA

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674



OTEVŘENO 9 - 17 HOD.

WWW.VLL.CZ

AUTOSALON

KOLA A TUNING SHOW

8. - 10. 11. 2019

OTEVŘENO: 9 - 17 HOD.

PIVNÍ A VINNÉ SLAVNOSTI

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

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

1+1

Při předložení tohoto kupónu,
obdržíte ke každé
zakoupené vstupence
druhou zdarma.

ZAJÍMAVOSTI: Včely byly prohlášeny za nejdůležitější organismus na planetě

Organizace Earthwatch Institute, která se zabývá ekologií, biodiverzitou a obecně pomocí naší planety, rozhodla na poslední schůzi Královské geografické společnosti v Londýně, že včely jsou nejdůležitější živá stvoření na Zemi. Přitom jsou díky chování lidí a používání chemie ve velkém ohrožení. Podle náoru odborné veřejnosti se včely letos zařadily na seznam ohrožených druhů. Dle posledních studií se jejich populace změnila za poslední roky až o 90 %. Za hlavní důvody vědců považují užívání pesticidů a úbytek květin a lesů v důsledku klimatických změn a činnosti člověka. Na včelách závisí asi 70 % světového zemědělství. Opylováním zajíždají rozmnožování řadě rostlin, které prý odhadem poskytují potravu



až 90 % lidské populace. Už Albert Einstein prohlásil, že pokud vymřou včely, lidstvo je přežije o čtyři roky. Odborníci se shodují, že takový scénář není reálný, přesto by šlo o ohromný zásah do priorit světového společenství. Z pultů obchodů by se vytratily veškeré rostlinné suroviny, ale také samozřejmě med. Masovým vyhynutím by byla postižena také živočišná říše, která je na těchto plodinách závislá a mohlo by dojít k hladomoru. Jen v Evropské unii včely každoročně vytvářejí ekonomickou hodnotu ve výši zhruba 14,2 miliard eur. Pro pomoc včelám, kterou může udělat každý z nás, se doporučuje kupovat med jen z místních zdrojů, nechávat jim venku misky s vodou (pozor, s kameny, aby se neutopily) a pěstovat v zahradě původní květiny.

Zdroj: ČTK, Echo24

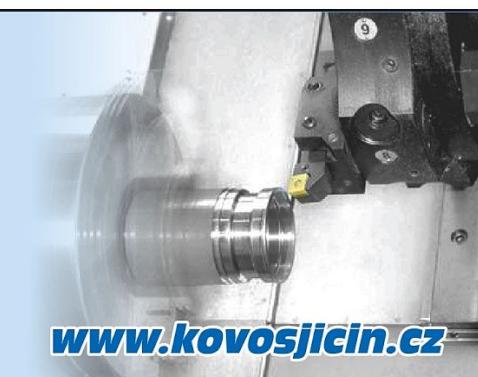
**Agropodnik a.s.
Jičín**

Firma Agropodnik a.s. Jičín středisko Kovos hledá do svého týmu nové

kolegy pro obsluhu CNC strojů

Práce na HPP, 3směnný provoz, mzda až 35 000 Kč, místo pracoviště Jičín.

Více informací na e-mailu: v.vojtech@kovosjicin.cz nebo na tel. 737 213 700



www.kovosjicin.cz

OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: PROCHÁZKOU PODĚL JIZERY

autor Toulavá Sláfka

Občas se člověku zachce poznat kraj i po jiných, než jen značených cestách, a tak jsme jednoho dne zaparkovali auto ve Svijanech pod mostem kousek od mlýna a vydali se na procházku loukami po toku Jizery. Jen tak, schválně, co objevíme... Bažantnice u Loukova je torzo kulturní památky, bývalého klasicistního loveckého zámčku a hospodářského dvora. Okolní les ve svahu pravého břehu řeky Jizery je chráněným územím. Vyskytuje se tu několik druhů vzácných rostlin a živočichů. Nás v srpnovém dopoledni potěšil nález bedel a sýrovce, našli jsme i plodnici áronu plamatého (jediné naleziště v Českém ráji), objevili nádherné sídlo místních jezevců, ale ze všeho nejvíce nás okouzlila křehká fialková kráska divoce kvetoucí ocúnů. Přes pole a louky jsme došli do Loukova, jež byl v r. 1995 vyhlášen vesnickou památkovou zónou, neb se jedná se o vesnici středověkého původu. Její jádro tvoří především roubené domy. A dodnes je zde zachováno množství staveb lidové architektury. Přešli jsme po mostě přes Jizeru a zamířili k dalšímu cíli. Tím byla stavba, která láká k návštěvě, když zahlednete z dálnice její dřevenou střechu – kostel svatého Vavřince v Březině. Původně gotická, renesančně přestavěná sakrální stavba stojí na hřbitově na kraji obce na břehu Jizery. V minulých letech kostel takřka podlehl nájezdům novodobých barbarů. Dnes je

chráněn státem coby významná gotická památka. A za vesnicí zas honem do přírody k řece. Jenže kudy? Ona se tu totiž řeka do krajiny porádně zakousla, a vy najednou na jejím břehu stojíte hodně vysoko nad hladinou. Když konečně najdete kudy dolů, můžete se pak u jezu u Hubálova obdivovat tzv. skalním srubům, které vznikají boční erozí říčního toku a jsou jednou z nejjazímacovějších forem vhloubeného zvětrávání pískovců. A věřte nevěřte, na horní hraně skalnatého břehu se v lese nachází ukryté zbytky hradiště Hradec nad Jizerou. To je datováno do 9. a počátku 10. století. Pravděpodobně střežilo důležitý brod přes Jizeru, který se nachází přímo pod hradištěm. Trojúhelníková ostrožna je přístupná z jihovýchodu a celková opevněná plocha je cca 1,5 ha. Dnešní torzo hradby v podobě valu má rozdílnou výšku, v nejlépe dochované části dosahuje až 3 m výšky a 8 m šířky. Příkop je dnes téměř neznamenatelný. Hradba měla dvě fáze, původně byla dřevohlinitá, poté byla přestavěna a doplněna čelní kamennou zdí. Dosahovala šířky 5 m a vnější příkop byl hluboký až 3 m a široký 8 m. Severovýchod hradiště vymezuje břeh Jizery, který dosahuje až 20 m nad tokem. Když jsme přebrodili v Hubálově jez za zpět, vraceli jsme se do Svijan kolem budovy zámčku v Loukovci. U křížku na rozcestí jsme úmorným letním teplem vyrazili k Svijanskému zámku, honem na pivo.



dioptra **optik**

30%
SLEVA

www.dioptraoptik.cz dioptraoptik.cz



Pojišťovna Vám od 1. 8. 2019 na brýle nepřispěje. My ano!

NA ZTENČENÁ SKLA

* Vztahuje se i na multifokální skla, platí i při výměně skel. Více info v prodejně. * Platnost akce od 2. 9. 2019 - 30. 11. 2019.

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

MÁME PRO VÁS NOVÉ MODELY SLUNĚČNÍCH BRÝLÍ



**SOUTĚŽ O VSTUPENKY
NA PŘEDSTAVENÍ DIVADLA
NA ZÁBRADLÍ: MÝCENÍ
VE ŠKODA MUZEU**
v Mladé Boleslaví, které se
uskuteční 30. října 2019

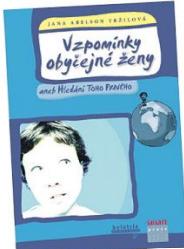
SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:
Jmenujte alespoň jednoho herce/herčku z představení
Mýcení. Nápopěda na
museum.skoda-auto.cz
hrajeme o 10 x 2 vstupenky
Odpovědi zasílejte skrze formulář na
www.ceskyrajvakci.cz



SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete využitění křízovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu

od nakladatelství Smart Press
VZPOMÍNKY OBYČEJNÉ ŽENY.
Literární pravotina české novinářky a fotografky Jany Abelson Tržilové s humorem vypráví příběh obyčejné ženy, která se nedokázala v totalitním režimu prosadit podle svých představ a na prahu třicítka hledá štěstí i sebe samotnou na opačném konci světa.



smart
press

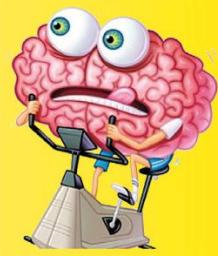
MOZKOVNA

URČETE ZEMI - 2. DÍL

Určete dle indicií zemi, o kterou se jedná, a přiřaďte:

1. Indie, 2. Čína, 3. Francie, 4. Švýcarsko, 5. Řecko, 6. Rakousko, 7. Belgie, 8. Dánsko

A. Atomium, pralinky, Evropská unie, B. Mozart, sachr dort, Alpy, C. hodiny, banky, čokoláda, D. panda velká, komunismus, zed', E. olympijské hry, taverny, antika, F. turban, kari, hinduismus, G. Eiffelovka, koňak, Toulouse-Lautrec, H. Andersen, Malá mořská víla, cyklistika.



1F, 2D, 3G, 4C, 5E, 6B, 7A, 8H

	UMAZAT	1. ČÁST TAJENKY	ARMIA KRAJOWA	HARMONIE	ALENČIN	MANŽELKA ODSOUZENÉHO SE PŘI PRVNÍ NÁVŠTĚVĚ VE VĚZNICI VYPTÁVÁ: "JAK SE CÍTÍŠ? ZVYKNEŠ SI TADY?" "NEMĚJ STRACH. JE TO TADY JAKO DOMA. NIKAM ... TAJENKA!" UKLIDŇUJE JI TRESTANEC.				
						RVAČKA	VYSOKÉ KARTY	NÁRODNÍ PARK	3. ČÁST TAJENKY	ČÁST ZÁVODU
OBEZNÁ-MENÁ										
KDO MEKÁ										
ZKR. AMPER-SEKUNDY			ROZMĚR							
TEMNOTA				BDÍT						
ZNAŘENÍ NA KMEÑI STROMU					LIHOVINA Z RÝZE					
ALELA MUTANTNÍ						POPĚVEK FEDERÁLNÍ SHROMÁZDENÍ			TU MÁŠ	
NÁSYP									HLEDĚT	
POMŮCKY: AMORFA, NACHT, MOB, ARES	VŘISKOT					SEVEŘAN				4. ČÁST TAJENKY
	HNÚJ /VULG. /					OSOBNÍ ZÁJMENO				ČÁST SVÍČKY
PROJEV VDĚČNOSTI						HRA O VŠE VRSTVA SYPKÉHO MATERIÁLU				
RUDNÉ DOLY (ZKR.)				POLNÍ KRÁDEŽ					UKAZOVACÍ ZÁJMENO	
				JEDNOTKY CHÚZE					ZKRATKA KILOWATTU	
NÁZEV PISMENE L (HOV.)						ZKR. TENISOVÉHO KLUBU EINSTEINOVY INICIÁLY			SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA	
ČESKÝ TENISTA (PAVEL)							JEDNOTKA VÝKONU		STAROŘECKÝ BÚH VÁLKY	
							NÁSEP			
ZKR. TELOVÝ- CHOVY	OSIVO						ZKR. REZNÁ OCEL			EVROPSKÁ KOMISE (ZKR.)
	PLOŠNÁ MÍRA						FRANCOUZSKÝ ČLEN URČITÝ			
2. ČÁST TAJENKY						STROMO- ŘADÍ				
VYRYTÁ RÝHA						BUČINA				

Pokud jste nedostali noviny Český ráj v akci do schránky, dejte nám vědět! noviny@ceskyrajvakci.cz

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na www.ceskyrajvakci.cz. Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na www.ceskyrajvakci.cz. Vydává Belontis Design s. r. o., IČ 02862581. Korespondenční adresa: Redakce Český ráj v akci, P. O. BOX 52, 511 01 Turnov, e-mail: obchod@ceskyrajvakci.cz, www.ceskyrajvakci.cz. MK ČR E 21748.

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuice Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 64 – říjen/2019, vyšlo 21.–23. 10. 2019. • Výherci soutěží z č. 63: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

JAZZ POD KO^{TRUMPET} ZÁÁÁKO^{TRUMPET} VEM

/ KC GOLF / Semily /

www.kcgolf.cz15. 11.
pátek od 19h

Klubový večer
Barbora Mochowa Praha
Kike Mora Trio Bilbao
O' Band Liberec

16. 11.
sobota od 19.30h

Slavnostní večer
Magnum Jazz Big Band Praha
Eva Pilarová Praha
Prague Rhytm Kings Praha

Golf.
KULTURNÍ CENTRUM SEMILY



ROZHовор – MARCELA SOBOTOVÁ : „Vnímám čím dál tím víc, jak dobře se cítím v místnosti, která není přeplněná.“

Marcela Sobotová, maminka dvou malých dětí, je nadšená minimalistka a autorka velmi oblíbeného blogu na téma minimalismu – Žijeme minimalistem. Minimalismus aktivně pustila do svého života před šesti lety a od roku 2015 o něm piše, mluví, točí video, sdílí nezdary z cesty k větší jednoduchosti a je autorkou několika e-knih o minimalismu. Její blogy jsou velmi oblíbené. Marcela Sobotová je jednou z nejvýraznějších osobností, které se zabývají tématem minimalismu a krásnějšího života. Na stránkách Českého ráje v akci jsme se s Marcelou setkali už loni v prosinci. Nyní se vracíme, protože se objeví 21. listopadu v Českém ráji, kde si můžete užít jejích praktických rad a zkušeností na přednášce v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova. Nechte se inspirovat a udělejte si svůj život lehčí a veselý. Minimalismus tomu pomáhá velmi efektivně...

O minimalismu se mluví čím dál častěji a čím dál více lidí ho do svého života zavádí. Co si pod tímto pojmem tedy máme představit? Neznám jedinou přesnou definici minimalismu. Já jej pro sebe chápnu jako myšlenkový směr, kdy se snažím ve svém životě zaměřit na to, co je pro mne důležité. Z toho pak plyne, že to, co tak důležité není, se snažím omezit, redukovat. Když se někde zmíní slovo minimalismus, většina lidí si ho spojí nejspíše s představou mála věcí, nehromaděním, prázdným prostorem, možná s cestováním.

Dá se minimalistismus jednoduše aplikovat v životě každého člověka? Co k tomu je třeba? Domnívám se, že každý jej může vyzkoušet v nějaké oblasti, která je pro něj důležitá nebo jej zrovna trápí. Nedokážu říct, jestli je aplikování pro všechny jednoduché. Každému jde něco snáz a něco hůř. Obecně bych řekla, že těžké je začít a ještě těžší je pokračovat dlouhodobě a nesklonit se zpět do starých návyků. K minimalizování potřebujeme taky odhodlání a někdy i zdravé naštívání se na sebe nebo na to, čím se obklopujeme.

Co nám minimalistismus může přinést a proč ho tedy ve svém životě chtít? Minimalismus nám může přinést mnoho prospěšného - od toho, že nebudeme doma něco denně hledat, až po radost a uvědomení si, kolik toho vlastním a že mi to stačí. Sama minimalizuju hlavně pro větší klid, menší stres, menší chaos v hlavě a pro pocit určité kontroly nad svým životem. Je to pro mne druh terapie, během které lépe poznávám sama sebe.

Pokud byste ohledně minimalistu měla dát jedinou radu – která by to byla? Už jsem to zmínila. Začít. Pokud vás to láká a cítíte, že by vám méně v čemkoli prospělo, vyzkoušejte si to sami. Jedna vlastní zkušenosť vydá nad mnoho přečtených článků na toto téma.



Minimalismus mi trochu evokuje i učení feng šuej, které radí nemít zbytečně moc věcí, protože nám brzdí energie. Cítíte to podobně?

Feng šuej má s minimalismem mnohé průsečíky. Vnímám čím dál tím víc, jak dobře se cítím v místnosti, která není přeplněná až „zacpaná“. Jak se tam mohu uvolnit a zklidnit. V tomto úplně s feng šuej souhlasím, na mě ty energie působí.

Hodně se mluví i o zero waste, což je s minimalismem také hodně spjato... Ano, trend zero waste (tedy domácnosti s co nejmenším odpadem) je silný a díky němu se leckdo k minimalizování dostane poprvé. Najednou si začíná všimmat, kolik věcí, které vlastní, nakonec končí jako odpad. Někdy se to i trochu míjí - zda neprodukovat odpad, nebo dát přednost tomu zrovna důležitějšímu. Například mohu jet odpoledne na bezobalový nákup do centra města, nebo nakoupit klasicky blízko bydliště (s dost plastovými obaly) a zbytek času věnovat dětem, nebo si čist. Snažím se to vyvažovat.

Často se setkávám s názorem, že takový směr je „jen pro mladé“. Co si o tom myslíte? To si nemyslím. To poselství je tak univerzální, že s ním může pracovat každá věková generace. Samozřejmě bude mít jiné priority, jiné těžkosti, protože vyrůstala v jiné době, měla jinou výchovu. Někdo řeší zahlcení nádobím v kuchyni, někdo oblečením, knihami. Jiný potřebuje zredukovat svůj přeplněný diář nebo omezit čas v digitálním světě a na sociálních sítích. Myšlenka skromnosti, nehrabivosti a střídmosti je velice stará. Jistě nebyla zamýšlena jen pro mladou generaci. Najdeme ji v křesťanství, v józe nebo v japonském konceptu ikigai.

V Recall centru v Sedmihorkách u Turnova budete mít přednášku nazvanou JAK ŽÍT MINIMALISMUS – Čeho se dokážete zbavit dnes, neschovávejte na jindy aneb Proč má smysl minimalizovat, i když to ostatní nedělá? Na co se mohou diváci těšit? Připravila jsem pro ně exkurz do toho, co v reálu znamená, že se u nás doma minimalizuje. Jak to zvládám s dvěma dětmi ve vlastní domácnosti a proč se mi minimalistismus za 6 let praktikování ještě neomrzí. Svým příběhem a svými slepými uličkami jim chci ukázat, jak se dá minimalizovat krok za krokem a bez extrémů. Budeme se bavit o vyklízení, o rozhodování. O tom, jak racionálněji poznávám, co je TO důležité. Myslím, že si diváci odnesou dobrý pocit a povzbuzení k vlastnímu zkoumání. Minimalizování nemusí být takový strašák, jak někdy vypadá. Těším se na vás.

Děkuji Vám velmi za rozhovor! Jitka Maděrová

Informace o přednášce a vstupenkách na www.recallcentrum.cz



ENERGETICKÝ KOUTEK

Pokud jste zákazníkem ČEZ nebo Bohemia Energy, pak vás informuji,

že od 1.11.2019 zdražuje na topnou sezónu vám, kdo elektřinou topí!

Chcete se zdražení vyhnout a ušetřit v nadcházející topné sezóně?

KONTAKTUJTE MNE 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

Například:

Uspořit za elektřinu Ize i vybudováním fotovoltaické elektrárny na vašem domě se státní dotací až 155 000 Kč?

Limitovaná edice Hyundai Tucson IceBreaker



Již od **499 990 Kč***
Hyundai prémie **70 000 Kč**

Vyrazte s námi do éry nového přístupu k zákazníkům!

- Limitovaná edice Hyundai Tucson IceBreaker Vám přináší atraktivní výbavu, ve které nechybí vyhřívání sedadel i volantu a další prvky včetně bezklíčového vstupu do vozu.
- Pohon 4×4 můžete mít se zvýhodněním 50 %.
- Zcela zdarma získáte kompletní sadu zimních kol a balíček zimního příslušenství!



Nízké splátky
s nulovým
navýšením



Nejvhodnější
Hyundai
pojištění



Sada zimních
kol zdarma



Slevová
tankovací karta
na 5 let
zdarma

Tyto benefity platí pro všechny modely Hyundai.

www.hyundai.cz

KB CAR s. r. o.

Pražská 169/69, Mladá Boleslav
+420 737 876 824 / www.kb-car.cz

 **HYUNDAI**



* Hyundai prémie je již započítána v akční ceně modelu.

Hyundai TUCSON - kombinovaná spotřeba: 4,2–7,8 l/100 km, emise CO₂: 110–179 g/km.
Fotografie je pouze ilustrativní.