

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

## JÓGA & MASÁŽE

### PRAVIDELNÉ LEKCE a KURZY JÓGY

- hatha jóga
- létací jóga
- posilnění středu těla
- posilnění pánevního dna
- strečink

Recall centrum  
relax • refresh • revive

SEDMIHORKY U TUNOVA  
WWW.RECALLCENTRUM.CZ



DOMOV POD SKALAMI  
KUROVODICE, p. s. s.

### PŘIJME ZAMĚSTNANCE

- KUCHAŘE DO STRAVOVACÍHO PROVOZU
- ZDRAVOTNÍ SESTRU NA ČÁSTEČNÝ ÚVAZEK

Pro další informace volejte  
326 789 877, 607 850 548  
OLŠINA 1, MNICHODO HRADIŠTĚ  
WWW.KUROVODICE.CZ

### GALERIE DETESK:

do 23. 2. *Dalibor Matouš: OBRAZY – GRAFIKA – OBJEKTY*  
od 28. 2. *Vladislav Mašek a Blanka Habrová: SKLO & GOBELÍN*

### MUZEUM DETESK:

Rozsáhlá sbírka uměleckého skla.  
**PŘÍBĚH VITRÁŽÍ:** Brožura vydaná společností DETESK popisuje historii velkoplošných vitráží autora Svatopluka Kasalého. Zájemci ji mohou získat v naší železnobrodské nebo liberecké prodejně. Současný majitel objektu bývalého podnikového ředitelství n. p. ŽBS, DETESK s.r.o., umožňuje shlédnutí unikátního díla z období 1966–67 v rámci dnů otevřených dveří.

## NEOBYČEJNÉ PŘÍBĚHY

**ŠKODA Muzeum**



**ŠKODA**  
Muzeum

ŠKODA Muzeum uvádí další přednášky oblíbeného cyklu z historie automobilky. Začátek vždy v 17:30.

### 25. 2. **Úspěšný start (1895 – 1924)**

Lukáš Nachtmann

### 24. 3. **Cesta na vrchol (1925 – 1945)**

Jan Tuček

### 28. 4. **Za novým vozem (1946 – 1964)**

Jan Tuček

Sál L&K Fórum od 17:30 hodin, vstupné zdarma.

ŠKODA Muzeum, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav,  
T: +420 326 832 038, E: muzeum@skoda-auto.cz, muzeum.skoda-auto.cz

125

ŠKODA AUTO  
YEARS





## ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

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

Provoňte, sms: 736 610 065  
Kancelář: Robousy 48, Jičín  
j.vagenknechtova@seznam.cz

## ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

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

## OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

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

## SEDMIHORKY U TURNOVA

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

PO – PÁ 9–15, SO 9–12  
TEL. 602 612 674

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

Fotografování svateb  
REZERVUJTE SI SVŮJ TERMÍN 2020



SCHURTER Electronic Components, přední výrobce elektronických součástek hledá do svých řad



**PRACOVNÍKY NA MONTÁŽ ELEKTROKOMPONENTŮ**

- Jemná práce v příjemném prostředí
- Práce na jednu směnu
- Možno i na zkrácené pracovní úvazky
- Nástup možný ihned

**ELEKTORTECHNIK**

- Ukončené SOU/SŠ vzdělání v oboru elektrotechniky
- Vyhláška č. 50/1978 Sb., znalost práce na PC
- Manuální zručnost a technické uvažování
- Vhodné i pro absolventy – rádi zaučíme

SCHURTER spol. s r.o.  
Malá Skála 190  
CZ-468 22 Železný Brod

Další informace na tel. 483 39 20 80 nebo elektronicky na marketa.marxova@scherter.com



## Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou vás zve za kulturou...

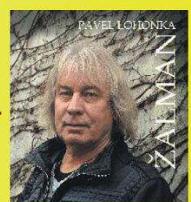
### TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

- 27.2. od 19:00 – **HAMLETI** Představení Divadla Na zábradlí Praha s Janou Plodkovou ad.
- 11.3. od 19:00 – **JAKUB SMOLÍK** Koncert věčného romantika s doprovodnou skupinou.
- 4.4. od 14:00 – **KRKONOŠKÉ POHÁDKY 2** Hraná pohádka DS Vichr z hor Mříčná.
- 6.4. od 19:00 – **DVA NAHATÝ CHLAPI** M. Zounar, M. Kraus, M. Randová, D. Šinkorová.
- 25.4. od 19:00 – **ŽALMAN & SPOL.** Koncert na závěr Lomnického hudebního jara 2020.



### ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU Do 4.3. výstava A. Vitákové Egypt a Lomnice n. Pop.

- 18.2. od 17:00 – **KLUB SENIORŮ – KDO SI HRAJE, NEZLOBÍ** Posezení s hudbou.
- 6.3. od 20:00 – **COUNTRY BÁL 2020** K tanci hraje Rachot banda, předtančení.
- 14.3. od 14:00 – **VERNISÁŽ VÝSTAVY 150 LET LOMNICKÉHO SOKOLA** Do 10.5.2020.



### KINO LOMNICE NAD POPELKOU Program kina, online prodej vstupenek: [www.kino.kislomnice.cz](http://www.kino.kislomnice.cz).

- Premiéry filmů: V sítí, 1917, Frčíme, 3Bobule, Andílci za školou, Mulan, Emma ad.
- 17.2. od 18:00 – **FREEDIVING – NÁDECHOVÉ POTÁPĚNÍ** Beseda Davida Vencla.
- 18.2. od 17:30 – **KOBRY A UŽOVKY + BESEDA S REŽISÉREM JANEM PRUŠINOVSKÝM**
- 28.2. od 20:00 – **LABUTÍ JEZERO** Zdigitalizovaný záznam baletu R. Nurejeva a M. Fonteynové v r. 1966.
- 4.3. od 18:00 – **SLAVNOSTNÍ PŘEDÁVÁNÍ OSVĚDČENÍ STUDENTŮM VU3V** Kult. program: Musica Cecilia.
- 9.3. od 18:00 – **SEVERNÍ KOREA OČIMA MIILANA BUREŠE** Ojedinělá cestovatelská beseda.
- 15.4. od 19:00 – **ARNOŠT FRAUENBERG – 50 NA 50 – TOUR 2020 – STAND-UP COMEDY SPECIÁL**

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!



Výrobce dekoračního a technického skla nabízí k obsazení následující pracovní pozice:

- Obsluha sklářských soustruhů
- Pracovník oddělení dřevovýroby
- Provozní manipulant/manipulantka

Kromě standardních i nadstandardních benefitů nabízíme práci na prestižních zakázkách v klidném, moderně vybaveném a přátelském prostředí. Pracujeme v osmihodinových jednosměnných nebo zkrácených dvousměnných 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](mailto:jitka.vavrova@detesk.cz)  
483 389 825

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

## ROZHовор MĚSÍCE – IVO JAHELKA: „NEJRADĚJI MÁM PŘÍBĚHY, KTERÉ JSOU ZE ŽIVOTA.“

Ivo Jahelku – zpívajícího právníka, jak je většině národa znám – není nutno představovat. Je totiž v rámci naší republiky ojedinělým hudebníkem, který dokáže dokonale zrýmovat a zhudebnit soudní procesy, a to tak, že si kromě ucha posluchače přijde na své i bránice. Jeho koncerty totiž slibují dokonalý zážitek, krásnou hru s češtinou, hudební pohlazení i skvělé pobavení. Ivo Jahelku můžete zažít i v Českém ráji. A to hned dvakrát. Dva koncerty se odehrají v dubnu v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova, přičemž první z nich je již vyprodán. Pokud tedy nechcete přijít o zážitek, neváhejte. My jsme se zeptali, co pro Ivo Jahelku hudba znamená, jak přišel na nápad zhudebnit příběhy ze soudní síně, jak právě žije a co chystá...

**Zřejmě nebudu první, kdo se ptá – ale jak vás vůbec napadlo zpracovat příběhy ze soudní síně a navíc je zhudebnit?** Napadlo mě to začátkem 70. let minulého století, v době mých studií na Právnické fakultě v Praze, kdy jsem se hodlal proslavit jako písničkář. Protože konkurence byla v té době opravdu velká a každý písničkář měl už svůj zavedený styl, tak jsem nejprve trochu tápal, ale pak přišel ten spásný nápad zkusit zhudebnit soudní příběh. Ostatně tradice soudniček je u nás letitá, a to především na literárním poli, takže jsem měl na co navazovat. Můj přístup se trochu podobal starým jarmarečním zpěvákům, kteří zpívali na poutích o hrozných mordech a vlastně tak plnili funkci „černé kroniky“.

**Hudba a právnické povolání jsou na první pohled poměrně neslučitelné obory...** Myslím, že to jen tak vypadá, protože mnoho právníků se zároveň baví muzikou. V mé případě jsou to dokonce „spojené nádoby“, protože povolání advokáta je zároveň inspirací pro moji hudební tvorbu.

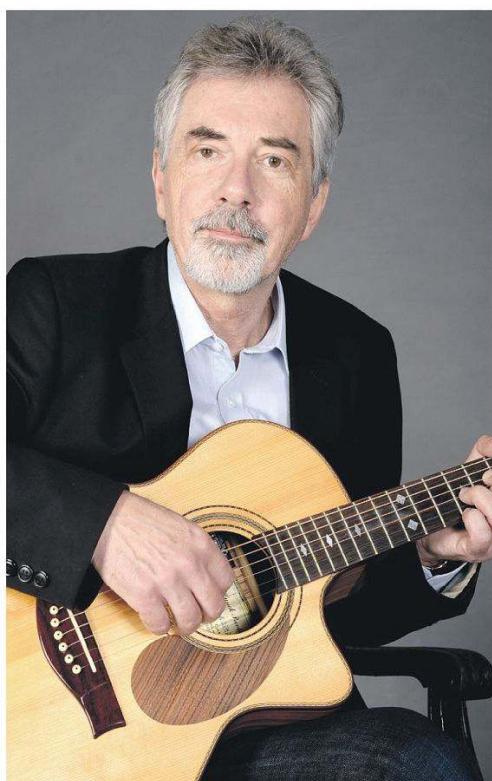
**Kde se ve vás vzalo i „básnické střevo“? Přejení, texty u vašich písní jsou geniální, s češtinou si hrajete bravurně...** Schopnost zrýmovat cokoliv mám zřejmě danou už od narození, takže za to vlastně vůbec nemůžu. A protože čeština je naprostě úžasný jazyk, tak je to přesně to, co nakonec potřebuji pro napsání dobrého textu, který je v mé případě trochu jako skladáčka – nic nesmí přebývat, ani chybět.

**Zdá se, že s vámi rozhodně musí být legrace. Jste stejně vtipný i v soukromí?** Obecně se říká, že komici jsou v civilu smutní a plaší lidé. Já mám spíše problém s tím, že od rána do večera musím mluvit, ať již u soudu, nebo potom na koncertě, címkž pádem se mi doma už moc mluvit nechce. Vycházím ale z toho, že humor je kořením života a když se bere s úsměvem, všechno jde lépe.

**Co v této době dělá Ivo Jahelka?** Teď právě zpracovávám poměrně složitý text v rámci odvolání mého klienta v trestním řízení, jinak jsem už ale pracující důchodce, takže v podstatě bych nemusel nic. Na žádném hudebním projektu zrovna nepracuji, protože mě plně vytěžuje vlastní koncertování a též hudební vystupování s mým kamarádem Mirkem Palečkem.

**Vzpomínáte na své začátky? V nějakém rozhovoru s vámi jsem četla, že jste se zpočátku setkával s nepochopením. Nebylo běžné dělat si legraci ze soudu a soudních procesů...**

Je pravda, že jsem byl asi první, kdo si začal dělat trochu legraci z tak „vážných“ věcí, jako je spravedlnost, soudy, soudci, policisté či advokáti. Do té doby se to považovalo za něco nepatřičného. Nicméně časem jsem se dopracoval k tomu, že právnická veřejnost mě bere jako součást světa práva, i když o něm zpívám.



**Co pro vás znamená hudba? A to i ve spojení s advokací...** Hudba je dobrá v tom, že když např. zahrnuji notu C, tak je to jednoznačně jednočárkováné C. Kdežto když se začnu zabývat např. § 123 nějakého zákona, tak tři právníci vyloží obsah tohoto paragrafu každý jinak.

**Jaké soudní případy máte nejraději?** Nejraději mám případy, které jsou ze života, jsou v nich



každodenní problémy mnohých z nás a nako nek skončí smírem, takže lidé původně zne sváření se rozumně domluví. Bohužel nemohu říci, že by tyto případy převažovaly, ale jako advokát se o to vždy snažím.

**Jak vaše hudba a texty vlastně vznikají? Představuj si, že vám celá píseň zní v hlavě už při soudním procesu...**

Obvykle vzniká píseň tak, že nejprve mě napadne nějaké slovní spojení, rým, případně refrén, který se poté v písni opakuje. Na těchto „základech“ stavím celý text, který musí mít začátek, děj a konec s po intou, nejlépe v posledním dvojverší, protože je to prostě příběh. Hudba vzniká v převážné většině až následně, a to tak, aby příliš nerušila posluchače, který má dost práce s tím, aby stihnu sledovat těch mnoha slov v textu.

**Musíte mít souhlas klienta ke zhudebnění jeho procesu?** Jako advokát jsem ze zákona vázán povinností mlčenlivosti, takže pokud bych se rozhodl zhudebnit nějakou vlastní kauzu, musel bych mít nejlépe písemný souhlas klienta s takovým postupem, i když bych ho samozřejmě v textu nejmenoval jeho pravým jménem. Občas se stává, že se klienti sami dožadují, abych jejich případ zhudebnil, ovšem ne každá kauza je k tomuto vhodná, což se jim snažím vysvětlit.

**Je nějaký zákon naší země, který je podle vás zbytečný či vtipný...** Každý týden dostávám přehled nově přijatých zákonů a na první pohled se mi jich spousta jeví jako zcela zbytečných. Třeba nyní mě zaujal zákon o čipování psů, podle něhož sice každý pejsek musí mít čip, ale neexistuje povinná centrální registrace, takže je to takové trochu nedotažené.

**V dubnu vystoupíte v Recall centru v Českém ráji, a to dokonce hned dvakrát za sebou – na co se mohou diváci těšit?** Kdo přijde na koncert, uslyší průřez mojí tvorbou od nejstarších soudniček až po ty nejnovější, včetně spousty perliček „ze soudních síní a předsíní“. Tímto si dovoluji všechny pozvat na má vystoupení v Recall centru s pozdravem: „Budou facky, budou čörky – těším se na Sedmihorky!“

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

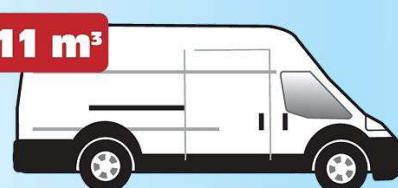
**Vstupenky na koncert Ivo Jahelky zakoupíte pouze na [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)**

STOVKY  
SPOKOJENÝCH  
ZÁKAZNÍKŮ

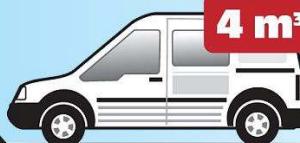
SKVĚLÉ  
CENY  
**774 709 588**

## DODÁVKY TURNOV autodoprava & půjčovna

11 m<sup>3</sup>



4 m<sup>3</sup>



VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ  
I DLOUHODOBÉ ZAPŮJČENÍ  
DODÁVEK

I PRO ŘIDIČE S ŘP SK. B

MOŽNOST ZAPŮJČENÍ  
A VRÁCENÍ I O VÍKENDU

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

# **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](mailto:v.vojtech@kovosjicin.cz) nebo na tel. 737 213 700

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

## **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](mailto:radimzajicek@seznam.cz)

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

The poster features a large yellow 'TOUR' word with 'EUROREGION' above it. It's set against a blue background with various illustrations: a beach scene with palm trees and a boat, a person riding a bicycle, a bee hive, a target with a dart, and a candle. Logos for Liberecký kraj, Jablonec nad Nisou, Eurocentrum, Visit Liberec, and the Euroregion are included. The text 'JUBILEJNÍ 20. ROČNÍK VELETRHU CESTOVNÍHO RUCHU' and '• 6.–7. 3. 2020 •' are also present.



**dioptra optik**

**AKCE 1+1  
ZDARMA  
NA MULTIFOKÁLNÍ  
A KANCELÁŘSKÁ SKLA**

\*Akce se vztahuje na prémiové multifokální a kancelářské čočky s úpravou HVLL při současném zakoupení obruby.

\*Platnost akce od 3. 2. 2020 - 30. 4. 2020. Více informací v prodejně.

### **TURNOV**

- Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673
- (naproti Penny marketu - budova Dioptra)

### **ŽELEZNÝ BROD**

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

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



Nabízíme k prodeji dům + rozestavěný dům v obci Rovensko pod Troskami. Dispozice: vstupní chodba, obývací pokoj, ložnice, kuchyně, koupelnou se sprchovým koutem a WC, klenutý sklep. Do patra je vstup po zděných schodech, kde je obytná kuchyně s plyn. kotlem (2013) s jídelnou, ložnice a komora. Podlahy v kombinaci parkety, dlažba. Na tomto domě je nová střešní krytina (pozink. plech). Okna jsou špaletová – dřevěná. Druhá stavba je rozestavěná o dispozici 2x2+1, garáž a sklepní prostory. Klidné místo s dobrou dostupností v Českém ráji. Kupní cena 2.190 000,-Kč. Možnost slevy!

### ZAJÍMAVOSTI Z DOMOVA: OBJEVENÁ STUDNA NA PARDUBICKU SE STAŁA NEJSTARŠÍM DŘEVĚNÝM OBJEKTEM NA SVĚTĚ

Objev dřevěné studny na Pardubicku založeného roku se nejdříve odhadoval na nejstarší dřevěnou studnu v Evropě. Po bližším testování se ukázalo, že jde o nejstarší pravěký dřevěný objekt na světě.

Dřevěnou studnu archeologové našli při záchranném výzkumu pod budoucí dálnicí D35 u Ostrova v Pardubickém kraji. Ti ji datují do let 5256 až 5255 před Kristem. Aktuálně odborníci studnu konzervují a dělají další analýzy, například mikromorfologii. Tou zjistí chemické látky kolem studny, čímž získají i představu, jak kolem ní vypadalo přírodní prostředí. Skrze dendrochronologické a radiokarbonové datování se potvrdilo, že jde skutečně v tuto chvíli o nejstarší pravěkou strukturu, která je nám známa. Jaroslav Peška, ředitel Archeologického centra Olomouc, médiu sdělil, že zatím nic staršího takto datováno nebylo, proto mohou objekt označit za nejstarší na světě. Studnu z dubových kmenů objevili archeologové v katastru Ostrova na Chrudimsku. Byla hluboká asi 140 centimetrů, její půdorys měl rozměry 80 x 80 centimetrů. Vyrobena byla v neolitu lidmi, kteří dřevěné prvky opracovali nástroji z kamene, kostí, rohoviny nebo dřeva. Studnu podle Jaroslava Pešky nebyla nalezena na území žádné osady, byla izolovaná. Osadu

tedy budou odborníci teprve hledat. Pro archeology jde o velmi významný nález kvůli stáří, ale také kvůli vyspělé technologií, kterou byla studna postavena. „V rozích byly vydrážkované dřevěné kůly, do těchto drážek se dávala opracovaná prkna. Podle dosavadních archeologických nálezů jsme si myslí, že tato technika byla použita až někdy v době bronzové a později, například v době římské. Nyní už víme, že byla používána i neolitickým lidem. Takže nejen stáří, ale i vyspělá technologie je velmi zajímavá až omražující. S tím skutečně nikdo nepočítal,“ uvedl Jaroslav Peška. Po ukončení výzkumu, který je plánován na přibližně dva roky, bude objekt k vidění ve Východočeském muzeu v Pardubicích, kde se stane součástí archeologické expozice.

Zdroj: ČTK, novinky.cz, globe24.cz  
Foto: Archiv archeocentra Olomouc



### PRO NAŠI SPOLEČNOST PŘIJMEME:

- SAMOSTATNOU  
ÚČETNÍ
- ASISTENTKU  
ADMINISTRATIVY

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

# SEDMIHORSKÉ LÉTO 2020



## Sedmihorky u Turnova

<b>B</b> ÚTERÝ <b>30.6.</b>		<b>LOLLIPOPZ</b>
<b>A</b> ČTVRTEK <b>2.7.</b>		<b>DALIBOR JANDA</b> 40 let na profi scéně
<b>A</b> ÚTERÝ <b>7.7.</b>		<b>HRADIŠŤAN</b> & JIŘÍ PAVLICA
<b>B</b> SOBOTA & NEDĚLE <b>18.-19.7.</b>		<b>JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI</b>
<b>A</b> ÚTERÝ <b>21.7.</b>		<b>BRATŘI EBENOVÉ</b>

<b>A</b> ÚTERÝ <b>28.7.</b>		<b>TOMÁŠ KLUS</b> & Cílová skupina
<b>A</b> ČTVRTEK <b>30.7.</b>		<b>PRAGUE CELLO QUARTET</b>
<b>B</b> ÚTERÝ <b>4.8.</b>		<b>EVA URBANOVÁ</b> DRUHÁ TVÁŘ
<b>B</b> ČTVRTEK <b>6.8.</b>		<b>LOTRANDO &amp; ZUBEJDA</b> pohádkový muzikál
<b>A</b> NEDĚLE <b>23.8.</b>		<b>BENÁTKY POD SNĚHEM</b> divadelní představení VERONIKA ARICHTĚVA • MIRA NOSEK LUCIE ŠTĚPÁNKOVÁ • FILIP CÍL
<b>A</b> ČTVRTEK <b>27.8.</b>		<b>4TET</b> KONCERT - VERZE V. Jiří Korn, David Uličník, Jiří Škorpík, Dušan Kollár



Předprodej:  
[www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz),  
[www.evstupenka.cz](http://www.evstupenka.cz)

a evstupenka prodejní místa - IC Turnov, Mnichovo Hradiště, Železný Brod, Jičín, Liberec, Mladá Boleslav, Lomnice nad Popelkou, Chrastava, Kněžmost, CK Mediteran Travel Semily, Smržovka, Eurocentrum Jablonec nad Nisou a další.

Děti na koncerty do 140 cm vstupné 140 Kč. Dětské vstupenky pouze na pokladnách festivalu. Na divadelní představení a koncert Lollipopz se dětské vstupenky neprodávají.

Přenosné permanentky na [www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz). Přenosná permanentka platí na 7 akcí Sedmihorského léta 2020 označených kategorií A (červené a modré).

Změna programu a místa konání vyhrazena.

**Zastřelené jeviště  
a hlediště**



## AKCE LOMNICKÉHO MUZEA v roce 2020

15. 3. – 26. 4. – J. J. Fučík (1859 – 1930) – historik, kartograf, pedagog  
 16. 4. – 23. 4. – Turistika z minulosti do současnosti  
 1. 5. – 24. 5. – Martin Vencl – Obrazy  
 středa 27. 5. – Koncert MUSICA CECILIA „Melodie staré Itálie“  
 31. 5. – 21. 6. – Ota Nalezinek – Výběr z díla  
 úterý 23. 6. – Koncert THE BEATLES VETERAN CLUB  
 28. 6. – 6. 9. – „Drahé kameny a minerály“ ze sbírek lomnických kamenářů a jejich hostů  
 13. 9. – 11. 10. – Daniel Geremus – Obrazy  
 18. 10. – 15. 11. – Akademický malíř Josef Kábrt – obrazy, animovaná tvorba, grafika  
 18. 10. 2020 – 30. 4. 2021 – Pocta české grafice z tvorby a sbírek Petra Kábrta  
 22. 11. 2020 – 6. 1. 2021 – Betlémy



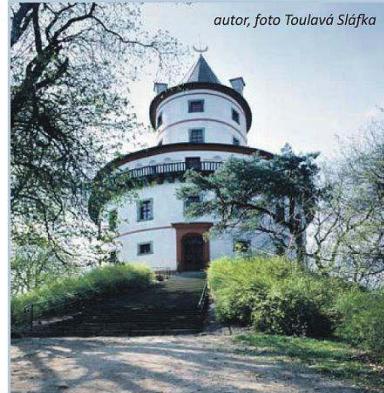
Navštívte také stálé expozice  
 – etnografie, zoologie,  
 mineralogie, historie města,  
 Památník rodu Šlechtů,  
 Galerie a mnoho dalšího...

Otevřeno: úterý – neděle  
 od 9 do 16 hodin  
 tel. 607 724 977  
[www.muzeumlomnice.cz](http://www.muzeumlomnice.cz)  
 Husovo náměstí 43/44  
 512 51 Lomnice nad Popelkou

## OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: ZKUSTE SI PROŠOUPAT BOTKY V OKOLÍ SOBOTKY

Tentokrát jsme nechali auto stát v Sobotce nedaleko plastiky Dům pod půlměsícem – víte, že ta má své sourozence rozesety po celé Evropě? Cestou na náměstí jsme se obdivovali pozdně gotickému kostelu sv. Máří Magdaleny. Potom nás už žlutá turistická dovedla až pod Humprecht. Původní barokní lovecký zámeček vypadal odspodu mezi opadanými stromy mnohem mohutněji, než tomu bývá při pohledu z dálky. Vrátili jsme se na žlutou značku a ta nás mezi poli dovedla až k vesnici Nepřívěc. Turistická značka dnes již nevede přes velmi pěknou vesnickou náves, a tak jsme si zašli – až k místnímu hřbitovu, jehož zvonice s mansardovou střechou z r. 1786 patří mezi jediné dvě dochované osmiboké zděné zvонice v Čechách. A jdeme dál. Nyní po modré. Cestou se obdivujeme velikým hlavatým vrbám u silnice a míříme k vesničce známé z českých filmů. Není divu, lidová architektura Vesce i mohutné stromy na návsi to jsou opravdu pohádkové kulisy. Za vsí mezi poli podél Veseckého potoku začíná PR Údolí Plakánek. Hned na začátku najdete rozvaliny vodního mlýna vytesané ve skále a na protější stráni u cesty vodou vytvořenou skulpturu naplavenou z pěnovce. V zimě je vidět, jak se tu kdysi těžil kámen, a než dojdete

až do samotného Plakánku, máte pocit, že okolní skály chtejí cestičku umačkat. Na rozcestí, kde se potká potok s Klenicí, jsme postáli u rozkošné studánky Roubenky a cestou k Střehomí nás nadchlo kolo místního mlýna. Po občerstvení se můžete přímo ze Střehomí vydat po žluté zpět k Sobotce. My jsme si ještě obešli rybníky Komorník, Buškův a Šlajfernou, pozorovali volavky a racky při lovu a až poté se vydali k Oseku, jehož kostel nás zdravil už z dálky. Když tak jdete kolem místního kostela, jen stěží přehlédnete dřevěnou šestibokou zvonici z r. 1655. Když jsme došli zpět k budově bývalé spořitelny do Sobotky, měly toho dost naše nohy i naše botky...



MĚSTSKÉ DIVADLO  
JABLONEC NAD NISOU

1. 10. 2020  
od 19.00 hodin

ŠTEFAN  
MARGITA  
& MORAVSKÉ  
KLAVÍRNÍ  
TRIO



e vstupenka

# RESTART



Příloha o zdraví,  
pohybu a relaxaci  
**únor 2020**

## JARNÍ ÚKLID POMŮŽE K NOVÉ ŽIVOTNÍ ENERGII

Pomalu se blíží jaro, období, kdy člověk nabírá nový dech a s ním má i více energie a potřebu úklidu. V hlavě, v těle i fyzicky ve svém domově. Ne nadarmo je v nás zakořeněn každoroční jarní úklid. Využijte tuhle náladu a vytržte věci, které nepoužíváte, nemáte k nim kladný vztah, nebo jsou staré a rozbité a vám je jen líto je vyhodit. Přesně tyto věci totiž zadržují energii v domě i v nás samých. Máme pak pocit stagnace, nemožnosti hnout se z místa, bezvýchodnosti. Uděláte-li to ale, čeká vás příliv energie, nových nápadů a pro někoho i třeba nových začátků. Jak na to?

Podle feng-šuej se z nepotřebných věcí tvoří v našem životě překážky. Tyto nepotřebné věci roztržte dle toho, zda jsou rozbité a už je nikdo nevyužije (například stará elektronika, roztrhané boty...), nebo zda vám neslouží, ale někomu jinému by ještě sloužit mohly (knihy, oblečení...). Oblečení věnujte charitě nebo azylovým domům. Staré deky, peřiny a přikrývky jistě ocení v útulcích pro zvířata. Vše ostatní a nepotřebné vytržte a dejte na recyklaci. Jakmile jste se doma zbavili těchto věcí, dodržte jednoduchá pravidla, aby mohla energie domem proudit a pozitivně vás ovlivňovat:

- v předsíni a na schodišti nenechávejte žádné krabice, noviny, hračky a další povalující se věci
- nedávejte pod postel žádné předměty, zrušte pod ní úložné prostory
- pravidelně uklízejte svůj pracovní stůl, stanovte si priority úkolů a vyřizujte je dle plánu
- zjednodušte co nejvíce svůj domov – zavlete se „lapačů prachu“

– sošek, krabiček, svíček... Je sice fajn, že máte na každý předmět vzpomínku, ale v celku vytváří chaos (i ve vaší myslí)

• vnestě do svého domova světlo – ať už dáte prostor slunci, nebo využijete náladové lampy, pamatujte, že tmavé rohy je vhodné prosvítit, aby v nich energie nestagnovala

• dejte svému domovu rád – věci, které nevhodíte, při úklidu rovnou rovnejte podle typu k sobě (papíry a kancelářské věci, psací potřeby, knihy, svíčky, krabičky, sponky...) a pak jim dejte JEDNO vlastní místo. Budete tak vždy vědět, kde jaký předmět hledat.



Pamatujte, že méně je někdy více. Mějte na očích jen věci, které máte rádi a podle chuti je měňte za jiné. Dejte svému domovu jednoduchost, bude se vám lépe žít i dýchat. Po úklidu je vhodné věnovat trochu času také očistě prostoru. Metod je velmi mnoho. Často se používají například kandidla a různá vykuřovadla, která velmi hezky voní a působí dezinfekčně. K očistě se často používají také přírodní vůně (esenciální oleje): levandule (ideální po hádce), eukalyptus, citron a rozmarýna (po nemoci), pomeranč a další citrusy, máta (pro zvýšení energie). Pokud se stěhujete do nového, provoňte svůj domov borovicovým, šalvějovým, smrkovým nebo jalovcovým olejem.

## JÓGA A IMUNITA

Blahodárné účinky jógy na fyzické i duševní zdraví jsou známé již po staletí. A protože je jóga čím dál oblíbenější u všech věkových kategorií, od dětí až po seniory, stává se častým předmětem dalšího lékařského zkoumání. Na téma jógy a jejího vlivu na lidské zdraví proběhlo nespočet studií, které zjistily, že působí na snižování hladiny stresu, zlepšuje stav kostí, snižuje bolesti zad, ulevuje od deprese, pomáhá při prevenci kardiovaskulárních onemocnění, ale i při rakovině a samozřejmě také při posilování imunitního systému.

Aktivní pohyb patří k základům zdravého životního stylu a k naší přirozenosti. Pokud posilujeme tělo, naše imunita se zvyšuje. A nemusí jít vůbec o výkonnostní sport. Stačí začít více chodit pěšky, místo výtahu použít schody a dopřávat si procházky. K novému každodennímu nastavení pohybu je pak velmi vhodné přidat další aktivitu. Tou je doporučována právě jóga pro své hluboké, pozitivní a dlouhodobé přínosy pro naše zdraví.

Cvičení jógy může mít podle norského výzkumu prakticky okamžitý dopad na genovou expresi, konkrétně u imunitních buněk. Zajímavého experimentu se zúčastnilo deset dobrovolníků, kteří se věnovali týdennímu programu jógy v Německu. První dva dny strávili dvě hodiny praktikováním jógy, dechových cvičení a meditace. Další dva dny pak stejnou dobu věnovali hodinové procházce a poté poslechu jazzu či klasické hudby. Všem účastníkům byla před začátkem a po ukončení každé lekce odebrána krev. Vyšetření ukázalo, že praktikování jógy změnilo okamžitě expresi 111 genů v cirkulujících buňkách imunitního systému.

mu. Oproti tomu relaxace pomocí hudby a chůze změnila expresi u 38 genů. V laickém překladu to znamená, že jóga velmi efektivně posiluje obrannou schopnost, kondici těla a náš zdravotní stav.

Není žádným tajemstvím, že fyzicky zdatný organismus podstatně lépe odolává virům a infekcím, které jsou pro zimní období tolik typické. Ukazuje se, že vyznavači pravidelného cvičení onemocnění velmi málo. A pokud přece, jsou zpravidla odměněni lehčím průběhem a kratší dobou nemoci. Jóga ale dokáže efektivně ovlivnit také záněty v těle, které mají na svědomí obrovské množství zdravotních komplikací. Lékaři z amerického Ohia se zaměřili na ženy, které se jógou zabývají. Studie ukázala, že ty, které se jí věnují pravidelně, mají mnohem nižší hladinu látky spoluzodpovědné za vznik zánětů v těle.

Každá jógová pozice má svůj účel a benefit. Některé pozice masírují trávicí soustavu, některé mají vliv na žlázy s vnitřní sekrecí... Každá z pozic má své účinky a přínosy. Ty pak dohromady tvoří celek, který posiluje celý imunitní systém našeho těla. Nezapomeňte ale také na relaxaci a meditaci, které jsou s jógovou praxí spojené. Je prokázáno, že ty mají ve spojení s jógou na imunitní systém největší vliv. ...

**TIP: VYBERTE SI NĚKTEROU Z LEKCÍ, NEBO PŘIJDĚTE ZKUSIT, KTERÝ STYL JÓGY VÁM NEJLÉPE SEDÍ! PRAVIDELNÉ LEKCE JÓGY A KURZ HATHA JÓGY /otevřen pro všechny od února/ v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova. Více informací a rezervace: [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)**



## STRES: CO ŘÍKÁ TCM O STRESOVÉ ZÁTĚŽI U ŽEN PO ČTYŘICÍTC?



Tradiční čínská medicína (TCM) spojuje vliv stresu na tělo s celkovou nerovnováhou. Za velmi destruktivní označuje stres právě pro ženy po čtyřicítce, kdy je v naprosté nerovnováze již hladina ženských hormonů. A stres ji ještě prohlubuje.

V klimakteriu trpí ženy přebytkem jangové energie, což vede k tzv. přehřívání jater. Podobně působí na játra i stres. Potom se účinek nerovnováhy hormonů a stresu sčítá a výsledkem je přemíra jangové energie v oblasti jater a zablokování proudící energie (čchi) tělem. Zablokovaná energie v oblasti jater vyvolá přemíru tepla v těle, vede k zahuštení krve, k další

psychické nestabilitě, bušení srdce, k napětí v oblasti prsou, návalům a nočnímu pocení. Stres oslabuje také střed (slezinu a žaludek) a výsledkem je nedostatečné zásobení srdce krví a následně potom poruchy spánku (problemy s usínáním a jeho hloubkou). Dlouhotrvající nerovnováha, způsobená poklesem hladiny ženských hormonů a chronickým stresem, může vést až k vážným srdečním chorobám.

### JAK ZABRÁNIT NEGATIVNÍMU ÚČINKU STRESU?

Doporučení se dají do značné míry využít pro kohokoli - jako účinná prevence proti negativním dopadům stresu prospějí každému. Ale právě a především ženy po čtyřicítce nesmí dopustit, aby stres zhoršoval celkový stav jejich specifické hormonální nerovnováhy. Tady pomohou tři základní zbraně: výživa, pohyb a relaxace.

TCM říká, že spousta různých nemocí se dá léčit stejným způsobem. Text pochází z knihy autorky Ivany Stenzlové *Šance pro ženu 40+*, nakladatelství Smart Press. Foto: freepix

bem. Tedy pokud má mnoho nemocí příčiny, na nichž se podílí stresový efekt, může snížením chronického stresu vymizet obezita, metabolický syndrom, kardiovaskulární nemoci, ale i alergie, astma, artritida, gastrointestinální nemoci a mnohé další. Samozřejmě na stejném zdravotním problému se může podílet více stresových faktorů, a proto bude fungovat i více druhů terapií.

Odstraňování jednotlivých zdrojů stresových zátěží pro tělo (stresorů) přispěje ke snížení celkové stresové zátěže organismu. Doporučuje se konzumace kvalitních a správně zkombinovaných potravin, dostatek spánku, pravidelná relaxace a přiměřený pohyb – to jsou nejdůležitější pilíře pro odstraňování chronického stresu.

Stres je téma, které se dotýká naprosto každého z nás. Proto se tomuto tématu budeme věnovat i v následujícím vydání. Nyní tedy jen přinášíme výčet doporučení pro snížení stresu, kterým se budeme dále věnovat: zaměřte se na živiny pro nervový systém (vitamíny skup. B, omega3 nenasycené mastné kyseliny, vitamín D, antioxidanty A, C, E, beta-karoten, zinek, selen), stabilizujte hladinu krevního cukru jídlem (vhodné je snídat, pravidelnost v jídle, porci si sestavujte podle pravidla pěsti (viz předchozí vydání), nekonzumujte rychlé průmyslové cukry a škroby), pravidelně relaxujte, spěte ideálně 8 hodin.

*Text pochází z knihy autorky Ivany Stenzlové *Šance pro ženu 40+*, nakladatelství Smart Press. Foto: freepix*

### CHCETE ZJISTIT VÍC?

#### VYHRAJTE KNIHU

**Šance pro ženu  
40+ aneb jak  
vyladit svou  
váhu, hormony,  
výživu a zdraví**



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 bylinky, pohybu, relaxace a vhodných technik inspirovaných Tradiční čínskou medicínou.

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

**ZAJISTĚTE SI VČAS  
SVOU VSTUPENKU  
NA JÓGA KEMP!**

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

### DOPŘEJTE SVÉMU OBLIČEJI NAPAŘOVACÍ LÁZEŇ

Napařovací lázeň možná mnozí znají jako terapii při nachlazení, kdy si nad hrnec plný vroucí vody s heřmánkem skloníme obličej a celou hlavu přikryjeme ručníkem. Ověřená léčba našich babiček, která pomáhá. Tentokrát se ale budeme věnovat ještě dalšímu účinku, který taková napařovací lázeň pro naši pleť může mít. A ten je kosmetický. Při napařování se otevírají kožní póry, což pomáhá odstranění kožního mazu a nečistot na obličeji, zároveň pomáhá vstřebávání vlhkosti do hlubších vrstev, pokožky. Celkově dojde ke změkčení kůže, jejích starých vrstev, a pokud pak zvolíte velmi jemný peeling obličeje (nejlépe domácí z čerstvých surovin), budete mít pleť jako miminko. Pokud přidáte do lázně svůj oblíbený éterický olej,

zvýší se navíc detoxikační účinek a budete mít ještě svěžejsí pocit.

**Jak na to?** Napláňte místo horkou vodou – tak, aby se z ní pářilo, ale abyste se nespálili. Přidejte vonný olej nebo čerstvé bylinky či ovoce (vhodné jsou větvičky rozmarýnu, levandule či plátky grapefruitu bez slupky). Obličej nakloňte nad vodu cca 30 cm – tak, abyste z páry měli příjemné pocity. Přes hlavu si pak jemně přehodte ručník, aby tvoril clonu pro páru. Napařovací lázeň by měla trvat maximálně 10 minut. Poté se ke své pokožce chověte velmi jemně, vysušte ručníkem, naneste pleťový krém či olej a odpočívejte se sklenkou odstáté vody s citronem. Po této lázni není vhodné vycházet ven do studeného prostředí.



### INZERUJTE V PŘÍLOZE RESTART

novin Český ráj v akci

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

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



## RELAXAČNÍ POZICE PRO LEPŠÍ SPÁNEK

V naší rubrice o spánu se pravidelně věnujeme tématům, která mohou zlepšit spánek. Spánek nám zabere třetinu života a navíc určuje celý nadcházející den – jak se cítíme, zda podáme výkon, zda jsme unavení, a dokonce ovlivňuje i naši náladu. Právě proto je nesmírně důležité věnovat mu pozornost a zajistit si prostředím a rituály, aby byl hluboký, kvalitní a nerušený.

Tomu, že jednou z nejdůležitějších věcí, které nám ovlivní spánek, je výběr vhodné matrace a posteče, do kterých se rozhodně vyplatí investovat, jsme se již věnovali v samostatném článku – stejně jako dalším možnostem pro lepší spánek, jako jsou správná rutina a životospráva. Dnes se ale podíváme na dvě pozice, které můžete před spaním pravidelně praktikovat. Jsou jednoduché, vychází z jogy, nejsou náročné a přitom dokážou zázraky. Je vhodné si tyto pozice do své denní rutiny těsně před spaním pravidelně začleňovat. Zklidňují totiž mysl, uvolňují napětí, které se v nás nahromadilo během dne, a navozují příjemný pocit relaxace celého těla.

### PRVNÍ POZICE

V posteli si lehněte na záda, zlehka pokrčte nohy, přiložte chodidla k sobě a kolena nechte klesnout ke stranám. Ruce zdvihněte nad hlavu (položené na posteli) dlaněmi k sobě, dotýkejte se palci a ukazováky obou rukou. Nechte ruce i nohy klesat vlastní vahou dolů, ucítíte uvolnění v kyčlích a ramenou. Nechte tělo relaxovat a mezitím si vyčistěte hlavu. Jednoduše nemyslete na nic. Setrvejte v této poloze ideálně minutu, popřípadě jak vám to bude příjemné, soustředte se na dýchání a pak se pomalu natáhněte.

### DRUHÁ POZICE

Na posteli se přetočte na břicho, tváří dolů. Ruce ohnuté v loktech položené nad hlavou spojte opět tak, aby se dotýkaly palce a ukazováčky, dlaně směřují dolů. Nohy pokrčte v kolenou a suňte pomalu do stran, až k sobě budete moci opět přiložit chodidla. Pak se uvolněte a zcela relaxujte všechny svaly. V této poloze zůstaňte deset pomalých hlubokých nádechů a výdechů. Pak se vraťte do výchozí polohy a uvolněte se.

Dobrou noc.

## CESTY KE ZDRAVÍ – CO JÍST A PÍT, KDYŽ SE CÍTÍME NEMOCNÍ

**Platí to vždy a při nemoci ještě více – jídla by měla být lehká, dobře stravitelná a plnohodnotná. Náš organismus je zaplaven škodlivinami a naše trávení se snaží podpořit jejich úklid. Při trávení těžkého jídla bychom si zbytečně zhoršovali náš zdravotní stav. Strava by měla být ovlivněna ročním obdobím a celkovým zdravotním stavem člověka. V chladném ročním čase má přednost pití a jídlo, které je teplé a nezahleňuje. Ideální je kvalitní polévka z dobrých surovin. Velmi dobře ji trávíme a dodá nám potřebnou energii. Za mého dětíství bylo oblíbené pořekadlo „Polévka je grunt“.**

Oblíbeným zimním pitím může být **čaj z jablečných slupek** se skořicí a hřebíčkem, jemně oslazen třtinovým cukrem. Zahřejte, krásně voní a podpoří správnou činnost ledvin a močového systému. Slupky by neměly být chemicky ošetřené.

**Hřebíček** má protizánětlivý účinek, pomáhá snížit parazity v těle. Velmi dobře působí i jen kloktání hřebíčkového odvaru, pokud nás bolí v krku či máme patláči se zuby. **Skořice** kromě toho, že krásně provoní prostor, pomáhá snížit hladinu cukru v krvi a podporuje správnou činnost srdce.

### Zázvorový čaj

Někdo si oblíbil pití zázvorového čaje. Je vhodnější používat čerstvý, vždy ho oloupat a po vyluhování nejíst. Lze dochutit citrónem, medem (med by se neměl dávat do horké tekutiny) nebo javorovým sirupem. Kvalitní zázvor je malý zázrak, jen není vždy úplně pro všechny. Není vhodný u lidí, kteří mají malou srážlivost krve či akutní potíže s krvácivými vředy s ekzémem nebo akutní žlučníkové obtíže.

**Zázvor čerstvý** pomáhá při průjmu, bolesti břicha, nadýmání. Posiluje srdce, snižuje zvýšenou hladinu cholesterolu, snižuje krevní tlak, zlepšuje hybnost kloubů. Zabraňuje zejména nadměrné srážlivosti krve, a tím pomáhá chránit před srdečním infarktem. Působí proti nevolnosti, cestovní horečce, lehce snižuje krevní tlak, je důležitý i jako pomocník při rakovinové prevenci. Sbírá toxiny, působí při nachlazení a zkaženém žaludku.



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

**telefon: 737 605 082**



### Kroupová polévka na zahrátí (na 1,5 až 2 litry polévky)

1 hrnek ječných krup (předem namočit), nakrájený pórek (1/3 hrnku), nakrájená růžičková kapusta (1 hrnek), 1/2 hrnku pohanku (i tu můžeme předem namočit), 1 bobkový list, 3 kuličky nového koření, majoránka, pepř mletý, česnek (1 stroužek, dle aktuálního zdravotního stavu), pískavice, 3 lžíce jemných ovesných vloček, ghí, ochucovadlo bez glutamatu sodného, sůl, kmín.

Na ghí dáme pórek, nakrájený česnek a růžičkovou kapustu. Necháme chvíliku zasmažit, poté zalijeme vodou a přidáme ostatní ingredience kromě majoránky (tu dáváme až před koncem vaření).

Polévka krásně zahřívá, ječné kroupy čistí játra a jsou syté. Velmi dobře se tato polévka hodí v chladném počasí. Polévka odlehčí našemu zažívání, a tím pomáhá očistit tělo od jedu a škodlivin. Suroviny v polévce obsažené obsahují vyvážené a plnohodnotné živiny.

**Růžičková kapusta** podporuje duševní svěžest a schopnost soustředění, zlepšuje náladu, odstraňuje zácpu. Nesmíme ji však dlouho vařit. Růžičková kapusta je jemnější nežli normální a méně naďmá.

### Zimní salát na zvýšení energie

1 hrnek naklíčeného munga, 1 hrnek na tenko nakrájeného hlávkového zelí, mrkev – nastrouhaná a lehce orestovaná na ghí a olivovém oleji, naklíčená řeřicha (1 lžíce), trošku cayenského pepře, sůl, citrón – pár kapek, 1 lžíce sezamového semínka.

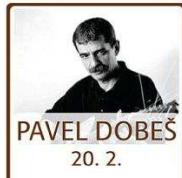
Veškeré ingredience smícháme a dochutíme dle svého. Salát je velmi chutný a osvěžující a hodí se zejména v chladném zimním čase či brzy na jaře. Naklíčené mungo i řeřicha jsou velmi oblíbeným zdrojem potravních živin, když ještě na zahrádce nic neroste. Velmi dobře klíčí, jen pozor na plíseň. Vyplatí se kupovat kvalitní semena a pravidelně a často při klíčení proplachovat.

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

AUTORKA: Iva Georgievová – praktická Ayurveda • [ivaveda@ivaveda.eu](mailto:ivaveda@ivaveda.eu)

• [www.ivaveda.eu](http://www.ivaveda.eu) • Recepty pochází z nové publikace Iva Georgievové

Celý rok ve zdraví s poznáním a v radosti.



**PAVEL DOBEŠ**  
20. 2.



**ZDRAVÍ ŽENY A MUŽE**  
V 21. STOLETÍ  
MUDr. Jan Vojáček, CFMP  
27. 2.



**DOBA JEDOVÁ**  
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.  
26. 3.



**PREVENCE A TERAPIE**  
VÝŽIVOU  
PharmDr. Margit Slimáková  
23. 4.



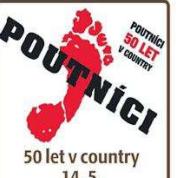
**IVO JAHELKA**  
2. 4.



**DEN ZDRAVÍ**  
V RECALL CENTRU  
4. 4.



**JAROSLAV SVĚCENÝ**  
& Zdeňka Žádníková Volencová  
VEČER PRO DVA  
16. 4.



**POUTNÍCI**  
50 let v country  
14. 5.

## SEDMIHORSKÉ JARO

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY

Joga, masáže, relaxace a zajímavý program, jako jsou přednášky, workshopy a kulturní akce, nabízí Recall centrum v Sedmihorkách u Turnova, kde vás v komorním sále s nezapomenutelnou atmosférou čeká dokonalý zážitek! Vyberte si vstupenku pro sebe, a nebo ji darujte někomu blízkému.

**26. 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 vám, jak vaše zdraví ohrožuje to, o čem si myslíte, že vám prospívá. Seznámí vás také s alternativami a způsoby, jak se proti působení uvedených škodlivin bránit. Dozvete se, jak škodlivý je aspartam a glutamát, homocystein, jak působí trio vitaminů B6+B9+B12 v prevenci autismu i Alzheimerovy nemoci, proč je dobré vyhnout se „éčkům“ a mnoho dalšího. Přednáška, kterou byste neměli zmeškat!

**4. 4. 2020 • DEN ZDRAVÍ V RECALL CENTRU**

Čeká vás sobota plná informací, ze kterých se od zajímavých osobnosti dozvítě jak strava, pohyb a vztahy ovlivňují naše zdraví. Prakticky se naučíte připravovat zdravé pokrmy (workshop) a na konci akce se budete moci dobře naladit u nádherného filmu o lásce, času a smrti.

**9. 4. 2020 – IVO JAHELKA – koncert**

Pořad „zpívajícího právníka“ je sestaven z veselých příběhů ze života zpracovaných do písniček. Písničky jsou prokládány ukázkami ze soudních spisů a policejních protokolů, o humor není nouze. Ivo Jahelka vzkazuje: „...dobrý humor, slovo, smích – nejít na to, byl by hřich!“

**16. 4. 2020 • VEČER PRO DVA – Jaroslav Svěcený**

Večer krásné hudby v módu pozitivní energie v podání houslisty Jaroslava Svěceného a herečky Dejvického divadla Zdeňky Žádníkové Volencové (mluvené slovo a flétna). Zazní hudba tří staletí. Komorní atmosféra Recall centra zaručí dokonalý zážitek!

**23. 4. 2020 • PREVENCE A TERAPIE VÝŽIVOU – PharmDr. Margit Slimáková**

Jak stravou řešit dnes nejběžnější zdravotní potíže? Jak budovat zdravá střeva, jak předcházet a léčit cukrovku, nadváhu a Alzheimerovu demenci... To a mnoho dalšího se dozvítě od

Margit Slimákové, která je v současnosti nejvýraznější česká specialistka na výživu a zdravotní prevenci. Prostor bude i na diskuzi a dotazy.

**14. 5. 2020 • POUTNÍCI – 50 LET V COUNTRY**

– koncert

Legendární kapela Poutníci, hrající bluegrass a country, oslaví v Recall centru 50 let své existence! Skvělý koncert v příjemném prostředí.

## SEDMIHORSKÁ ZIMA

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY

**20. 2. • PAVEL DOBEŠ – koncert**

**27. 2. • MUDr. Jan Vojáček, CFMP – ZDRAVÍ MUŽE A ŽENY V 21. STOLETÍ aneb jak naše role ovlivňují naše zdraví**

Změna programu vyhrazena.

**KAPACITA SÁLU OMEZANÁ,  
POČET VSTUPENEK JE LIMITOVÁN.**

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



# JÓGA & MASÁŽE

místo pro váš pohyb, pohodu, relax i business

## PRAVIDELNÉ LEKCE JÓGY V RECALL CENTRU PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ

### PONDĚLÍ:

od 17.30 – **HATHA JÓGA** – příjemná, pomalejší lekce, jógová praxe se základními pozicemi.

### ÚTERÝ:

od 17.30 – **LÉTACÍ JÓGA** – speciální lekce jógy určená všem, ocení ji i lidé s problémy se zády a krční páteří. Posilnění i příjemné protažení těla. Pro začátečníky i pokročilé.

od 18.35 – **STREČINK – PROTAŽENÍ CELÉHO TĚLA** – skvělá lekce pro každého, kdo chce zlepšit svou flexibilitu, zároveň i posílit své svaly a cítit se lépe. Čeká vás protažení celého těla od hlavy až k patě. Nejen pro jógově zaměřené, ocení ženy i muži!

### STŘEDA:

od 17.00 – **JÓGA PRO POSILNĚNÍ STŘEDU TĚLA** – vynikající lekce pro každého, kdo chce efektivně posilnit svaly celého těla, předcházet bolesti zad, budovat stabilizační systém páteře, hubnout a celkově vitalizovat své tělo.

od 18.15 – **JÓGA PRO POSILNĚNÍ PÁNEVNÍHO DNA** – lekce řeší diastázu, ochablé pánevní dno, špatné držení těla.

### NEDĚLE:

od 17.20 – **KURZ HATHA JÓGY** – start v únoru, správné provedení ásán, relaxace, ájurvéda...

od 18.25 – **HATHA JÓGA**



## Recall centrum

relax • refresh • revive

**BONUSOVÝ PROGRAM PRO VÁS!**  
Výhodné kreditky a permanentky  
pro nováčky  
i pro naše pravidelné účastníky!

- **Tančení pro maminky s dětmi** (začátečníci) od 2. března  
UKÁZKOVÁ LEKCE ZDARMA 24. února
- **Latina pro ženy od 13. března**  
UKÁZKOVÁ LEKCE ZDARMA 6. března

### ČTVRTEK: přednášky, koncerty

**MASÁŽE** – odpočíňte si v Recall centru, dopřejte si masáž!  
Masáže pro dospělé i pro děti...  
Omlazující, detoxikační, sportovní, relaxační, antistresová, masáž hlavy, plosek nohou, čokoládová, voňavá, lávovými kameny...

**DARUJTE MASÁŽ JAKO DÁREK!**

**INFO • ROZVRH LEKCÍ • REZERVACE: WWW.RECALLCENTRUM.CZ**  
**Sedmihorky 10 (B), 511 01 Turnov • www.recallcentrum.cz • tel.: 774 499 935**

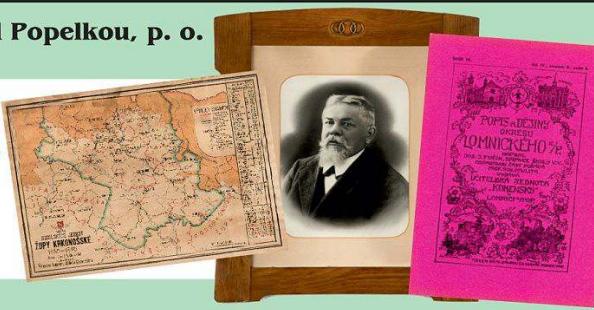
Městské muzeum a galerie Lomnice nad Popelkou, p. o.  
srdečně zve na výstavu

## JOSEF JAN FUČÍK (1859-1930) historik, kartograf, pedagog

15. 3. - 26. 4. 2020

Tematická výstava připomíná  
život a dílo významného  
vlastivědného pracovníka Lomnicka.

Otevřeno: úterý – neděle: 9 – 16 hodin  
tel. 607 724 977 • [www.muzeumlomnice.cz](http://www.muzeumlomnice.cz) • Husovo náměstí 43/44 • 512 51 Lomnice nad Popelkou



## RADY DO ZAHRADY: NAVRHUJEME ZAHRADU II.

Pokračování  
z ledna.

**Před začátkem samotného návrhu zahrady je také důležité prozkoumat její současný stav. Arborista by se vám měl podívat na jednotlivé dřeviny a ošetřit je, pokud máte štěstí a na pozemku je máte. Poskytnou vám v létě příjemný stín, umožní pěstovat i rostliny, které milují tzv. bloudivý stín a ostré polední slunce jim nedělá dobře, a dětský koutek je tam také nejlepší. A až budete plánovat, co všechno chcete pěstovat, nezapomeňte ani na biodiverzitu a část svého pozemku „obětujete“ i pro ptačí dobroty a pro trvalky a keře jako úkryt pro drobné obojživelníky a savce. Pomocníci z živočišné říše se vám za vaši štědrost jistě odmění.**

### TECHNICKÁ SPECIFIKA MÍSTA

Stromy vám na zahradě chybí? Pak budete muset řešit otázku technické infrastruktury. Pokud by se jednalo o komplexní revitalizaci prostoru včetně nové výsadby stromů a keřů, je nutné prověřit vedení inženýrských sítí a respektovat legislativou daná ochranná pásmá. Pokud ale chcete sázen jen květin, bylinky a pěstovat zeleninu, a to ať pří-

mo v půdě, nebo ve vyvýšených záhonech, je nutné počítat pouze s případnými omezeními v případě havárie, samotných sítí se však tento způsob pěstování netýká. Pokud víte, že se plánuje na pozemku jakákoli oprava a zásah do sítí, myslte na to a třeba pěstujete ve vyvýšených záhonech nebo pytlích na paletách, které s paletovým vozíkem přesunete rychleji, než se z larvy vylíhne motýl.

### PRINCIPY NAVRHOVÁNÍ A PLÁNOVÁNÍ

- „Produktivní“ prostor: vybírejte rostliny, které vám přinesou užitek na talíři, pěstujte bylinky. Jedlémi květy kromě okras byly ozdobíte i salát nebo dort.
- Připravte se na oslavu jídla: vytvořte v zahradě místo, kde se bude nejen pěstovat, ale i společně hodovat.
- Vzhled: vymazlete design zahrady, ať vypadá krásně a snadno se udržuje.
- Myslete jako zahradník: Navrhněte zahradu z pohledu uživatele (např. projede mezi záhonem sekáčka?).

### SOUTĚŽTE O KNIHU PESTUJEME VE MĚSTĚ

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



• Ekologie: Příroda nám velí – používejte přírodní materiály, hnojiva i ochranu proti škůdcům.

• Inkluze: Přemýšlejte, jak zahradu vytvořit i pro ty, kteří všude nedosáhnou, špatně se ohýbají, hůr se jim chodí po nezpevněných plochách nebo jsou na vozíku.

• Dlouhodobá stabilita: Navrhujte zahradu s růstem v myslí. Nechte k dispozici prostor i pro další společné prostory.

• Navrhujte v souladu s udržitelností: uspořádejte zahradu tak, abyste zajistili, že nejčastěji používané nástroje jsou nejsnadněji přístupné.

• Text pochází z knihy **PESTUJEME VE MĚSTĚ – Zelené balkony, sousedské záhonky a komunitní zahrady**, Autorský tým Kokozza, nakladatelství Smart Press.

# jarní ZEMĚDĚLEC



otevřací doba: 9 - 17 hod.

52. veletrh zahradkářství,  
zemědělství a potravinářství

18. - 22. 3. 2020

JARO S KOŇMI

FESTIVAL DECHOVKY

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

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

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

....  
Syrové dřevo  
tvrdé a měkké

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

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

Vypracování  
tržního odhadu před  
prodejem nemovitosti  
a pro dědické řízení

do 3 dnů  
za 999 Kč

volejte: 774 221 971

### LUMPÍK HLEDÁ DOMOV



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

7 letý, 8 kg, kastrov. „pražský pinč“

Umřela mi paníčka. Jsem zvyklý žít v bytě a sledovat, co se dělá. Samotu nemusím. Rád se přitulím ke svému člověku pod deku. V dočasnosti mi spravili nemocnou pacièku, už dívám i krátké procházky. Malým dětem se, pokud mohu, vyhnu. U veta se bojím. Naučil jsem se chodit do práce, jezdit autem, vzal mne do lesa i do města, mezi lidi – to vše bylo nové. **Sance zvřatùm z.s., 608 043 922, 774 150 467**

Daňové přiznání vám  
zpracuje účetní Stáňa.

Pro OSVČ a zaměstnance.  
Přiznání i přehledy pro OSSZ a ZP.  
Komunikace osobně i přes internet.  
Výsledek papírově i elektronicky.  
**Zahálková, Chuchelna u Semil,**  
tel. 602 583 800,  
e-mail: [zaoffice@zaoffice.cz](mailto:zaoffice@zaoffice.cz)



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

### TRUHLÁŘSTVÍ KUDERA-FIDLER ZAKÁZKOVÁ VÝROBA - LAMINO, MASIV:

KUCHYŇSKÉ LINKY • VESTAVĚNÉ SKŘÍNĚ  
VÝROBA A MONTÁŽ NÁBYTKU • PERGOLY  
DOMKY PRO DĚTI • UDÍRNY A DALŠÍ

[WWW.TRUHLARSTVI-KUDERA-FIDLER.WEBNODE.CZ](http://WWW.TRUHLARSTVI-KUDERA-FIDLER.WEBNODE.CZ)

TEL: 733 167 689, 731 503 504

MAIL: PAVEL.KUDERA@seznam.cz

FACEBOOK: KUDERA.PAVEL

### ENERGETICKÉ PORADENSTVÍ

- spolupráce s cenově nejvýhodnějšími dodavateli elektřiny a plynu

- dlouhodobé, trvale výhodné smlouvy, které se nemusí každý rok měnit

- kontrola a optimalizace distribučních **sazeb** (ušetřit lze nejen změnou dodavatele)

- průměrná **úspora** jednoho mého klienta = 3700 Kč ročně

- úspora **40-70%** vody a nákladů spojených s ohřevem teplé vody díky spořičům

- **BEZ STAROSTÍ** za své klienty vše vyřídím

**Mgr. Miloslav Skrbek**

Kancelář: Tyršova 341, Semily

tel: 775 412 252

email: milda.skrbek@email.cz

Celosvětově vedoucí výrobce spojovacích prvků pro automobilový průmysl

Sháníte stabilní zaměstnání?

Pobočka KAMAX Turnov hledá:

- manipuly
- obsluhu obráběcích strojů
- seřizovače kontrolních automatů

BENEFITY

- 25 dní dovolené
- motivující finanční ohodnocení
- 13. plat + každoroční přidávání
- nástup přímo do kmene na HPP

Nudvojovice 1474, Turnov

dotované závodní stravování

přispěvek na penzijní připojištění

finanční odměny za odpracované roky

celoroční přispěvky na sport, kulturu, zdraví a volný čas s rodinou

svozové autobusy ze směru:

Semily, Železný Brod, Lomnice nad Popelkou

tel: 481 353 189

email: personalistika@kamax.com

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

### NÍZKOENERGETICKÉ MODULOVÉ DOMY

K TRVALÉMU  
BYDLENÍ  
I REKREACI

Sedmihorky 10 (b)  
Turnov  
774 709 588  
[www.stylovedomy.com](http://www.stylovedomy.com)  
[info@stylovedomy.com](mailto:info@stylovedomy.com)



# Jamall

NÁBYTEK

v bydlení jsme doma



**SEMILY**

Jiráskova 519

tel.: 608 073 379

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

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

# CHLAD, PLÍSEŇ, VLHKO... NEBO „JEN“ POTŘEBA NAJÍT VHODNÉ ŘEŠENÍ TEPLA PRO VÁŠ DOMOV?

*Mnoha lidem zatím téměř neznámou alternativou pro teplo v našich domovech mohou být infrapanely, které zajišťují ekologickou i ekonomickou variantu topení. Pojdte objevit jejich kouzlo a přínosy. Infrapanely od semilské firmy Sunnyhouse jsou bez jakýchkoliv součástek, nebudete s nimi tedy muset řešit revize, opravy ani údržbu. Jaký komfort mohou přinést, kam je umístit, jak je nainstalovat a především, proč by mohly být skvělým řešením pro všechny majitele kotlů, které v roce 2022 nesplní zákonné emise, jsme se zeptali majitele firmy Sunnyhouse Andreje Bokoteje.*

*Zanedluhu dojde k nutnosti vyměnit kotle na pevná paliva. Většina z nás bude muset tuto situaci řešit a hledat ideální variantu pro teplo ve svém domově...* Ano, mnoho lidí netuší, že už od roku 2022 nebudou moci používat kotel, pokud je v emisní třídě 1 a 2, který neprojde revizí. Bohužel kotle v těchto emisních třídách má většina lidí. Bude nutné nastalou situaci řešit. To znamená buď koupit nový kotel za 50 tisíc s nejistotou, že jej za dalších deset let nebudete moci používat (tj. opět neprojde revizí), nebo začít využívat jiný druh vytápění, kde restrikce nefrozí – jako například infrapanely. U nich navíc neřešíte absolutně žádné starosti typu revize komínu, revize kotle, kamen, kapající nebo zavzdutné radiátory, technický prostor pro kotel a palivo. Průměrná investice do infrapanelů při bytu např. 3+1 je 55 tisíc Kč včetně DPH při měsíčních nákladech cca 1 300 Kč za elektriku. Je třeba si uvědomit, že to je částka absolutně koncová, tzn. bez dalších dodatečných nákladů, které vznikají při provozu ostatních topných zařízení.



*Vaše infrapanely jsou bezporuchové a velmi jednoduché...* Konkrétně naše panely neobsahují vůbec žádné součástky, takže se tam nemá co rozbit. Navíc garantovaná životnost našich panelů je 25 let, to znamená, že po celou tu dobu nebudete mít vůbec žádné starosti s provozem.

Jediná údržba spočívá v otření rámu od prachu. Porovnáme-li si tedy infrapanely bez jakýchkoliv součástek a tepelná čerpadla s obrovským množstvím součástek... Co myslíte, jaká je pravděpodobnost poruchy u infrapanelů a u tepelného čerpadla? Navíc u tepelných čerpadel je oprava v desítkách tisíc korun. To by měl být jeden ze zásadních důvodů odpovídajících na otázku jaké topení zvolit.

*A porovnáme-li pořizovací ceny?* O infrapanely jsme již mluvili. U tepelného čerpadla jsme na ceně cca 300 tisíc korun.

*Infrapanely jsou na elektrický proud, mnoho lidí se tedy bojí účtu za elektřinu...* Pokud již máte tzv. noční proud, je to pro vás podstatně jednodušší, protože jste technicky připraveni na levnou elektriku. Pokud noční proud nemáte, je to také jednoduché – je třeba podat žádost o změnu distribuční sazby na D57D, kdy vás distributor má 30 dní, aby vám zaslal písemné vyjádření, zda je kapacita pro tuto distribuční sazbu. Z naší zkušenosti 99 % zákazníků tuto distribuční sazbu obdrží. V praxi to pro vás potom znamená, že průměrná cena za 1 kW je cca 2,30 Kč místo 4,50 Kč, a to je velký rozdíl.

*Jakou přípravu potřebuje instalace infrapanelů?* Je třeba rozlišit, zda infrapanely pořídíte v rámci rekonstrukce, nebo stavíte nový dům či byt. Při rekonstrukci vaše stávající rozvody budou z 80 % dostačující, a v tom nejjednodušším případě se do vaší zásuvky zapojí termostat, kterým pak ovládáte teplotu. Máte-li více panelů v jedné místnosti, stačí pouze jeden termostat a ostatní panely se spínají bezdrátově z něho.

*A samotné infrapanely jsou tedy také v zásuvce?* Ano. Jsou napájeny ze sítě. A v poslední době přibývají zákazníků, kteří si tyto panely napájejí z vlastní fotovoltaické elektrárny.

*Jaké roční období je pro instalaci nevhodnější?* Kdykoliv během roku, období není omezeno. Je možná, jakmile se zákazník rozhodne. A samotná instalace je jednoduchá až primitivní. Spočívá pouze ve vyvrtání otvorů pro hmoždinky a zavěšení panelů – velmi podobně jako když věšíte obraz.

*Je infrapanel vhodný pro každého?* Infrapanely jsou vhodné pro všechny druhy bydlení, stejně tak pro všechny výrobní a komerční prostory. Kromě všech domácností je velmi praktické umístění také například v teletnících, drůbežárnách nebo výrobních halách, například ve velké výrobní hale, kdy se vytvoří tzv. topná zóna zajišťující pohodu pro práci. Tyto panely se pak převážně věší na strop, protože na stěnách nebývá místo.

*V domácnosti můžeme infrapanely použít i v dalších prostorách?* Pro kutily, kteří by jinak museli ve svých dílnách mrznout, jsou tyto panely též vhodné. Využití naleznete ve sklepích, garážích, dílnách, sklenících, chlívách pro zvířata

a podobně. Hojně využívané a oblíbené jsou také v kancelářích. Všichni známe situaci, kdy v chladnějším období sedíme v kanceláři za pracovním stolem a pouštíme si přímotop na nohy, aby nám bylo teplo. Tyto přímotopy mají obrovskou spotřebu, běžně asi 1,5 kW, a v okamžiku vypnutí je nám zase hned zima. Umístěním 100W infrapanelu pod stůl si tak zajistíte příjemné prohřátí celé spodní partie a je vám u práce velmi příjemné teplo. A místo řešení zimy a studených nohou se můžete věnovat své práci.

*Tyto panely jsou stejně velké jako v domácnosti?* Velikost panelu určuje požadovaný výkon. Od 100W panelu (výkon jako stará žárovka), který má rozměr 30 x 30 cm až po 1kW panely při rozmezru 180 x 60 cm.

*Mohu použít infrapanely, když mám doma vlhko a plíseň?* Infrapanely jsou vysloveně vhodné do vlhkých prostor, protože vysušují zdi. Máte-li například místnost, kde se pravidelně tvoří plíseň, je to způsobeno tím, že se v daném místě tvoří kondenzát – toto místo, zpravidla stěna, je moc studené. Při používání infrapanelů se dané místo ohřeje o 1–3 stupně a rosný bod tak nemůže vzniknout.



*Jsou tedy infrapanely bezpečné i třeba v koupelně?* Infrapanely jsou právě vhodné i do vlhkého prostředí jako jsou koupelny, kdy dle typu provedení – například infrasušák – umístíte na strop nebo na zed'. Použitím infrapanelů v koupelně zajistíte výrazně nižší vlhkost a zároveň na infražebříku usušíte třeba ručníky, a to při minimální spotřebě energie. Vzhledem ke konstrukci infrapanelů se jedná o absolutně bezpečné řešení, protože uživatel nemá žádnou možnost kontaktu s vodiči.

*Pokud jsme se rozhodli pro infrapanely, co pro jejich zakoupení musíme udělat?* Pokud uvažujete o umístění infrapanelů ve vašich prostorách, navštívíte vás náš specialista, který s vámi zkonzultuje vhodné technické řešení. Zájemci nás mohou kontaktovat telefonicky, e-mailem nebo osobně na naši prodejně v Semilech.

*Nenechte si ujít březnové vydání Českého ráje v akci, kdy se budeme podrobně věnovat tématu kotlů, emisí a nařízení od roku 2022, kterémuž jsme se zběžně věnovali v první otázce.*

## INFRAPANELY

## projekce - výroba - montáž

  
**sunnyhouse**  
teplo jinak a lépe...

**ZELENÁ LINKA**  
**800 100 979**

**Nádražní 214**

Semily [www.sunnyhouse.cz](http://www.sunnyhouse.cz)



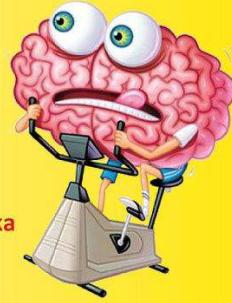
**vyrobeno v Semilech**



## MOZKOVNA

V dnešní mozkovně budeme trochu malovat. Připravte si papír a tužku a zkuste vymyslet originální, své a nepoužívané piktogramy – symboly pro:

- zákaz vstupu
- toalety
- restaurace
- muzeum
- nádraží
- čekárna
- knihovna
- autobusová zastávka
- plavecký bazén
- občerstvení



Až budete mít namalováno, ukažte jednotlivé piktogramy svým blízkým a nechte je hádat co znamenají.

## SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

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

### JAK MEDITOVAT

**Praktický návod, jak se spřátelel se svou myslí**

Autorka: Pema Chödrön

Práce s vlastní myslí je jediným prostředkem, jak se skutečně začít cítit šťastnými a spokojenými ve světě, ve kterém žijeme.



Skvělá kniha, která byla v roce 2013 nominována na knihu roku.

S y n e r g i e

## RECEPT: SKVĚLÁ DOMÁCÍ OŘECHOVÁ ZMRZLINA

### Ingredience:

- lžička másla
- vlašské ořechy
- vanilkový cukr
- dvě šlehačky
- kousek vanilky
- salko

Na malém množství másla orestujte ořechy a nechte zkaramelizovat s vanilkovým cukrem. Nechte vychladit. Vyšlehejte šlehačku s vanilkou a salkem a poté jemně vmíchejte ořechy. Nechte ztuhnout a tvarujte velkou lžicí.



	SMETÁK	1. ČÁST TAJENKY	POPEVK	OKRESNÍ TECHNICKÁ SPRÁVA ZKR.		DRUH	OTROK (ZAST.)	ŘÍMSKÝ 4	2. ČÁST TAJENKY	JEDLÍK
SLABO					KARETNÍ HRA					
OFOUKNOUT					AUTO					
DĚTSKÝ POZDRAV			ZBABĚLEC (EXPRES.)				PŘÍTAKÁNÍ			
			DĚS (ZAST.)				ŘÍMSKÝ 999			
POMŮCKY: ALS, STIL, PONS, STERN	INIC. ZEDNIČKA VSÁKOVANÍ VODY DO HORNÍN		CITOSLOVCE POVZDECHU				REZIGNO- VANÝ SOUHLAS OMÁMIT			
VDAVKY /ŘID./			TOUHA			SMĚS				
SETŘENÍ				SVĚTOVÝ POHÁR		HLAS HADA				
BALZAKŮV HRDINA										
NĚM. JAKO			TÝKAJÍCÍ SE PSA							
PŘEDLOŽKA			PŘEDLOŽKA							
		ČÁST KOSTRY								
		PLÁNOVANÉ								
CITOSLOVCE ZVUKU TRUBKY	CITOSL. BZUČENÍ SHLUK ROSTLIN		BÝVALÁ POLICEJNÍ ZKRATKA			ZN. TERBIA	ŠÁBEL			
POKRMOVÝ TUK			ALOE LÉCIVÁ			VZTEKLÁ ŽENA				
ODVÁŽNĚ						NÁZEV NOSOVKY				
ZLATÉ BARVIVO	ZLATÉ BARVIVO					FR. PROZAÍK				
NÁRODNÍ DIVADLO	NÁRODNÍ DIVADLO					NEDOBRO				
CITOSLOVCE PODIVU			ŠLECHTCICI							
PODzemní VEDENÍ			SUMA							

Sedí americký a sovětský generál a licitují, kdo je lepší. Debata nabírá na obrátkách a Rus prohlašuje: "Nás voják má ve stravě zajištěno 3 000 kalorií denně!" Američan na to klidně: "Hm, náš 4 500 kalorií denně." Chvíli je ticho, Rus přemýší, počítá na prstech a nakonec vyhrkne: "Kecáš, ... **TAJENKA** nesní."

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

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na [www.ceskyrajkvakci.cz](http://www.ceskyrajkvakci.cz). Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na [www.ceskyrajkvakci.cz](http://www.ceskyrajkvakci.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@ceskyrajkvakci.cz, [www.ceskyrajkvakci.cz](http://www.ceskyrajkvakci.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.ceskyrajkvakci.cz](http://www.ceskyrajkvakci.cz). Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 68 – únor/2020, vyšlo 17.–19. 2. 2020. • Výherci soutěží z č. 67: výhry ze všech soutěží již byly rozesány, výherci uveřejněni na [www.ceskyrajkvakci.cz](http://www.ceskyrajkvakci.cz)



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA [WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ)



Přední výrobce prostředků osobní hygiény pro všechny generace



## HLEDÁME OPERÁTORA - SEŘIZOVAČE



### 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
- **odměna** za zaškolování
- **náborový příspěvek** ve výši až 30.000,- Kč

Vesecko 491 | 511 01 Turnov

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

[www.ontexglobal.com/cs](http://www.ontexglobal.com/cs)



Ontex (Turnov)



ontexcz

# Mějte velké cíle

Nový Hyundai i10



Již od **219 990 Kč\***  
Hyundai prémie 40 000 Kč



## Kam: Za úsměvem na dětských tvářích

Denise Bragagnolo, patronka Nadačního fondu Radost dětem

Každý máme v životě motivaci, která nás žene k vysněnému cíli.

A na této cestě potřebujeme někoho, na koho se můžeme spolehnout v každý okamžik, v každé zatáčce. Proto k vám přijíždí nový velký vůz ve své kategorii Hyundai i10 s bezpečnostním asistentem jízdních pruhů a brzdovým asistentem zabraňujícím čelní srážce.

Protože někdy i zdánlivě malá věc dokáže udělat v životě velkou změnu.

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

Pražská 169/69, Mladá Boleslav  
+420 737 876 824 / [www.kb-car.cz](http://www.kb-car.cz)

**5 LET** KOMPLEXNÍ ZÁRUKY  
BEZ OMEZENÍ KM

**5 LET** Hyundai Assistance

\*Hyundai prémie je již započítána v akční ceně modelu.

Hyundai i10 – kombinovaná spotřeba: 4,2–4,9 l/100 km, emise CO<sub>2</sub>: 97–113 g/km. Fotografie je pouze ilustrativní.