ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ÚNOR 2023

MĚSÍČNÍK
50 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN:
ROZHOVOR: MUDr. MARTINA ZISKA – ÁJURVÉDA • SPÁNEK JÓGA • AKTUÁLNÍ NABÍDKY ZAMĚSTNÁNÍ • TOP KULTURNÍ AKCE • KŘÍŽOVKA O CENY • ZAHRADA – PODLE LUNY, TIPY, RADY • OTÁZKY REALITNÍHO MAKLÉŘE ...a mnoho dalšího

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

GARANT FINANCE

OKAMŽITÝ VÝKUP VŠECH NEMOVITOSTÍ

Exekuce a dluhy ihned vyplatíme

VOLEJTE NONSTOP 608 212 217

PRÁVĚ TEĎ IHNED K ODBĚRU

DOMY SKLADEM

NÍZKOENERGETICKÝ MD 52
Typ: 3+kk
Rozměr: 15,11 x 4,32 m
Užitná plocha: 51,8 m²
Zastavěná plocha 65,28 m²

Nadstandardní výbava
- okna s trojskly
- rozvody klimatizace
- předokenní žaluzie
- sítě proti hmyzu
- tepelné čerpadlo vzduch-vzduch

Původní cena 2 190 000 Kč bez DPH
Akční cena domu - ihned k odběru - **2 080 000 Kč** bez DPH

NÍZKOENERGETICKÝ MD 45
Typ: 3+kk
Rozměr: 13,11 x 4,32 m
Užitná plocha: 44,6 m²
Zastavěná plocha 56,6 m²

Prodáno/ další MD 45 skladem: březen 2023

www.stylovedomy.com • 774 709 588 • info@stylovedomy.com

KONCERT IVO JAHELKA
28. 2. 2023

Pořad oblíbeného „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 hřích!"

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY
VSTUPENKY & INFO:
www.recallcentrum.cz • www.evstupenka.cz

MASOPUSTNÍ HODY
ZABIJAČKOVÉ MENU
16.–19. února

Penzion & Restaurant Vyskeř 1844

Víkend plný skvělých zabijačkových dobrot jako ovar • jitrnice • jelita • prejty • výpečky • guláš... a další!

& pátek 17. února
COUNTRY PÁRTY
hrají: POUTNÍCI • Bodlák
od 20 hod • vstupné 190 Kč

VSTUPENKY NA COUNTRY PARTY, INFO A REZERVACE MÍST DO RESTURACE:
www.penzionvysker.com • 774 499 935

WWW.APARTMANWELLNESS.CZ

PRIVÁTNÍ WELLNESS V ČESKÉM RÁJI

SEDMIHORSKÉ LÉTO HUDEBNÍ & DIVADELNÍ 2023

6. 7. 2023 - SIRÉNY NA CESTÁCH

Zcela nová zábavná talk show ženské trojice hereček a zpěvaček **Sandry POGODOVÉ, Jitky ASTEROVÉ a Lindy FINKOVÉ**. Jejich neotřelý smysl pro humor a vzájemná chuť si ze sebe utahovat vás rozhodně pobaví. Pořad je plný šťavnatých vyprávění a historek ze zákulisí natáčení a divadelního světa. To vše prošpikováno šansony a písněmi z muzikálů. Dokonalý program, na který budete dlouho vzpomínat s úsměvem na tváři. Po skončení pořadu čeká diváky autogramiáda protagonistek.

VSTUPENKY PRÁVĚ V PRODEJI!

DALŠÍ AKCE SEDMIHORSKÉHO LÉTA 2023 PŘIPRAVUJEME ... těšte se na: 4 TENOŘI, ANETA LANGEROVÁ a další... sledujte web **www.sedmihorskeleto.cz**

PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ ZÁŽITEK PRO TĚLO I DUŠI

Penzion & Restaurant Vyskeř 1844

GURMÁNSKÉ AKCE • HODY • VÍKENDY SPECIALIT

9.–12. 2. • **VALENTÝNSKÝ VÍKEND** – aneb láska prochází žaludkem - speciality, dobroty nejen pro páry

16.–19. 2. • **STAROČESKÝ MASOPUST**

23.–26. 2. • **RETRO VÍKEND**

9.–12. 3. • **AMERICKÝ VÍKEND**

V nabídce vždy i jídla pro děti, bezmasá jídla a také degustační menu a speciály pro celou rodinu!

HUDEBNÍ VEČERY • AKCE

- **pátek 17. 2.** • **COUNTRY PÁRTY** na Staročeský masopust hrají kapely **POUTNÍCI a BODLÁK**
- **sobota 25. 2.** • **OLDIES PÁRTY** – **DJ HONZA ŽÍLA**
- **sobota 4. 3.** • **STŘEDOVĚKÁ PÁRTY**
- **sobota 11. 3.** • **OLDIES PÁRTY** – **DJ DORTOS**
- **sobota 25. 3.** • **IRSKÝ VEČER**
- **sobota 18. 3.** • **JOSEFOVSKÁ COUNTRY PÁRTY aneb ať žije Josef!** • hraje skvělá světově vyhlášená kapela **COUNTRY SISTERS**, která vás nadchne!

PŘEDNÁŠKY • v salónku Penzionu Vyskeř

16. února 2023 • Jiří (Mitra) Hájek
• JÓGA JAKO ŽIVOTNÍ STYL
Představení podstaty jógy – holistický, tedy celostní systém přístupu k životu. Přijďte na přednášku a sami si ověřte, co vám tento tradiční, více než 3000 let trvající systém nabízí.

9. března 2023 • Míša Matějčková (Cyklicky k sobě)
• ZDRAVÉ HRANICE – ÚCTA K VNITŘNÍMU RYTMU
Skvělá Míša vtipně a velmi srozumitelně, zároveň však chytře a poutavě vysvětlí, jak uvědomění si hranic a svého vnitřního rytmu může vést k velmi zásadním fyzickým i psychickým změnám – samozřejmě pozitivním! – v našem životě.

16. března 2023 • MUDr. Miroslav Holub
• CELOSTNÍ POHLED NA ZDRAVÍ A IMUNITU
Oblíbený a vynikající semilský lékař ve své působivé přenášce vysvětlí základní principy celostní medicíny, s jakými formami a prostředky celostní medicína pracuje. Základní pilíře imunitního systému, jejich projevy a možnosti ovlivnění.

23. března 2023 • Aleš Přichystal
• PŘEŽÍT, NEBO ZEMŘÍT – PŘIPRAVENOST
Kvůli systémovým chybám a hlouposti politiků se blížíme k dokonalé bouři. Přijďte diskutovat s Alešem Přichystalem, který se dlouhodobě věnuje tématu, jak svou rodinu nebo širší komunitu co nejlépe připravit na globální krizi. Akce, kterou by neměl vynechat NIKDO!

30. března 2023 • Monika Benešová • PĚŠKY Z MEXIKA DO KANADY – Pacific Crest Trail
Zatím jediná Češka, která zvládla celou Pacifickou hřebenovku. Sama. Vyřešila si fyzické problémy, zažila hodně dobrodružství, sáhla si na dno a teď o tom velmi vtipně vypráví a doplňuje fotografiemi!

20. dubna 2023 • Ferdinand Šmikmátor
• JAK SE USKROMNIT A PŘITOM ŽÍT ŠŤASTNĚ
Smysluplná přednáška naplněná tipy, praktickými ukázkami, návody a zkušenostmi Ferdinanda Šmikmátora (autora a spoluautora několika tematických knih – například – s Václavem Cílkem – bestseller Ruka noci podaná), která reaguje na zásadní dynamické společenské změny. Jak šťastně žít a jak se s budoucími výzvami vyrovnat?

Penzion & Restaurant Vyskeř Vyskeř 71, 512 64 Vyskeř 774 709 588 . Více informací k jednotlivým akcím a vstupenky na www.penzionvysker.com, info@penzionvysker.com a evstupenka.cz a předprodejní místa evstupenka. Rezervace míst v restauraci na recepce@penzionvysker.com

Penzion & Restaurant Vyskeř • Vyskeř 71, 512 64 Vyskeř • 774 709 588 • recepce@penzionvysker.com • Rezervace míst v restauraci nejlépe e-mailem.

Sleva na obruby

-50%

PLATÍ DO 28.2.2023

Využijte **dárkový poukaz** v hodnotě **500 Kč,** který můžete **zdarma** vyzvednout na prodejně

Sobotecká 1660
Turnov
734 154 673

náměstí 3. května
Železný Brod

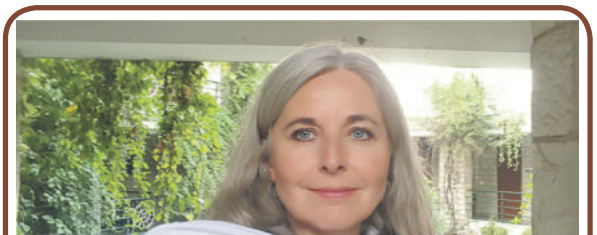
www.dioptraoptik.cz

dioptra optik

ROZHOVOR MĚSÍCE • MUDr. MARTINA ZISKA: „Často od lidí slyším, že nejsou ochotni udělat potřebnou změnu“

MUDr. Martina Ziska se narodila a do studií žila v Jičíně, životní cesta ji zavedla do USA a dalších míst světa a po letech se vrátila zpět do Čech. Zde popularizuje ájurvédu, věnuje se klinickému výzkumu i práci s pacienty, vzdělává a přednáší. Jde o velmi zajímavou osobnost, která dokáže poutavě a zajímavě předat obrovské množství zkušeností a informací z oblasti ájurvédy a našeho zdraví. O čem ájurvéda je, jsme si povídaly jednoho únorového večera. A vy ji můžete naživo zažít v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova v úterý 14. března. Nezkrácený rozhovor můžete číst už nyní na našich webových stránkách.

Jaké jsou vaše životní zkušenosti s ájurvédou a proč právě ájurvéda? Ájurvédu jsem potkala krátce poté, co jsem po dokončení lékařské fakulty na Karlově univerzitě začala pracovat na neurologické klinice. Profesně jsem se pro ni na plný úvazek rozhodla o téměř dekádu později, když jsem žila v USA. Zjistila jsem, že pro mé klinické myšlení a cítění je ájurvédská medicína vhodnější ve srovnání s medicínou západní, jež přistupuje k člověku a nemocem poněkud mechanisticky.



Jak vlastně ájurvéda funguje a je pro každého? Ájurvéda je systém, který velmi komplexně a detailně popisuje přírodní zákonitosti života. Tyto zákonitosti jsou aplikovatelné pro každého, jelikož všichni máme život a jsme tedy součástí jednoho a téhož celku. Je mi trochu líto, že ájurvéda je lidem předkládána jako nějaký nový, exotický, zvláštní, a tím pádem omezeně použitelný systém přicházející z Indie, tudíž aplikovatelný pouze v Indii. I když na jižní polokouli vidíme určité hvězdy velmi jasně, neznamená to, že fungují pouze tam. Indie byla před tisíci lety společností, jež se velmi soustředěně a hluboce zajímala o mysterium života. Pochopení, které přinesla, platí univerzálně. Určitě existují historicko-kulturní specifika, nicméně principy ájurvédy jsou aplikovatelné pro každého.

Lidé se možná názvu ájurvéda stále trošku bojí… Je to možné a zároveň moje zkušenost po návratu ze zahraničí před cca 15 lety ukazuje, že ájurvéda zažila obrovský posun v zájmu od okrajových či jógově a jinak orientálně laděných skupin k absolutnímu mainstreamu. S ájurvédou se setkala většina lidí ať již prostřednictvím informací v médiích či zajímavých knih, nebo ájurvédských bylinných produktů či jídel. Ájurvéda může znít vzdáleně, nicméně je to systém, který se zabývá zcela normálními běžnými záležitostmi každodenního života a zároveň hlubšími otázkami smyslu a naplnění života. Vzhledem k tomu, že bez zdraví se nám v životě těžko funguje, na robustní energii a absenci nemocí je podstatný. Ještě zajímavější a důležitější je pohledem ájurvédy prevence nemocí. Vychází z předpokladu, že problém, který ještě nenastal, se nemusí vůbec projevit.

Jste autorkou bestselerové knihy Áhára, která nyní po letech znovu vyšla. Podtitulem je Ájurvédská výživa pro zdraví, znamená to tedy, že ájurvéda nám může zdraví přinést? Ano, stokrát ano. Ájurvéda říká, že všichni máme možnost mít dobrý život. Co to znamená přesně, je pro každého trochu jiné. Nicméně předpokladem pro dobrý život je zdraví – pokud jsme nemocní či máme nějaká fyzická omezení nebo například trpíme bolestmi, nemáme možnost se soustředit na nic jiného než na fyzické problémy, které musíme řešit. Všichni ale můžeme vhodným úsilím svoji situaci změnit k lepšímu. Za téměř čtvrt století jsem viděla tisíce lidí, kteří vyměnili nevhodné, zdraví škodící návyky za vhodnější. Výsledkem bylo to, že si nejenom vylepšili svoji současnou situaci, ale s postupujícím časem se cítili lépe a lépe. Ájurvéda vychází z toho, že s potřebnou podporou člověk nemusí zbytečně trpět nemocemi. Může naopak žít aktivní, naplněný, klidný a zdravý život po tak dlouho dobu, jak je mu dáno. Jeho aktivní účast a podpora je nezbytná – a jsme zpět u sebepéče.

Mnoho lidí si představuje, že pokud se začne zabývat ájurvédou, znamená to „bolestivé“ studování a změnu celkového životního stylu… Může to tak být, a to v případě, kdy zjistí, že jsou daleko od potřebného přístupu. Často od lidí slyším, že nejsou ochotni udělat potřebnou změnu nebo chtějí smlouvat, jaké změny udělají a jaké ne. Ájurvéda není systém, který vyžaduje po lidech jakékoliv změny. Ájurvéda je systém, který říká, co člověk potřebuje dělat, aby se cítil dobře. Tři základní pilíře zdraví jsou strava, odpočinek včetně spánku a přiměřená aktivita. Mnoho lidí má obrovský problém s těmito základními přírodou danými požadavky. Vše je dané přírodou – ten, kdo žije přirozeně, ví, že to v zásadě stačí na dobré zdraví. Trik není v tom, že vynaloží obrovské úsilí na krátkou dobu jako při nějaké speciální dietě. Ájurvéda je naopak o dlouhodobě udržitelném přirozeném způsobu žití.

Rozhodující vliv na naše psychické a fyzické zdraví má síla našeho trávení. Právě trávení je u mnoha lidí častým „kamenem úrazu“. Dá se jednoduše změnit a nastartovat? Trávení je odrazem toho, jak žijeme. Pokud budeme neustále ve stresu, jíst ve spěchu, nepravidelně či vůbec, nebo konzumovat jídlo neznámého původu, trávení bude mít těžkou práci přeměnit jídlo na dobrou energii. Je to stejné jako když topíte plastem – víc to škodí, než pomáhá. Problém je v tom, že z jídla tvoříme tkáně a orgány, tedy tělo, které používáme k životu, a tak se bez něj neobejdeme. Ájurvéda velmi jednoduše v zásadě říká: když už jíte (či děláte cokoliv jiného), dělejte to tak, aby vám to bylo ku prospěchu. Ale zpět k vaší otázce: trávení se dá jednoduše změnit a nastartovat. Odpověď má tři části: je nutné zjistit a odstranit či umírnit nevhodné návyky, dále je nutné posílit a podpořit to pro nás vhodné a třetí částí je sledovat, jak funguje náš trávicí oheň, a spolupracovat s ním. Výsledkem je dostatek dobré energie po celý den a odpočinek v noci.

Jakou roli hraje v ájurvédě koření? Koření je jedno z poznávacích znamení ájurvédského jídla. Nejenom že krásně voní a chutná, použití koření má i hlubší význam. S jeho pomocí se upravuje jídlo tak, aby bylo vhodné pro daného strávníka a situaci. Pokud se potřebuji zahřát, venku je zima, dám si do své ranní kaše hřejivé čí pálivé koření, ať to je čerstvý zázvor, pepř, čili nebo skořice. Pokud si dělám kaši v létě a chci či potřebuji, aby na mě celkově měla příjemně osvěžující vliv, dám si do ní třeba kardamom nebo kokos – pak bude působit na trávení a tělo opačně než ta zimní. Co se jídla a koření týče, ájurvéda k nim přistupuje farmakologicky – rozeznává jejich vlastnosti a tím pádem vliv. Jídlo se pak účelně „upravuje“ pomocí koření, aby mělo žádoucí účinek na trávení, tkáně a samotného konzumenta.

Jaký vliv má pozornost při jídle na náš život? Daleko větší, než si uvědomujeme. Kdyby tomu tak nebylo, určitě bychom při konzumaci jídla nevěnovali pozornost ničemu jinému než jídlu. Pokud jím v restauracích, vidím kolem sebe často tento škodlivý návyk: hodně lidí si při jídle čte knížku, pracuje na počítači nebo sjíždí sociální sítě či zprávy na mobilu. Místo jídla tak trávíme informace, to proces trávení jídla narušuje. Jen si to představme: jíme a k tomu čteme o neštěstích, smrti a válkách. I kdybychom si četli o narození vzácných želviček v přírodě a měli z toho radost, mysl se soustředí na informace místo jídla. Je potom jedno, co jíme – i to nejlepší jídlo bez pozornosti nedokáže být stráveno. Je to stejné, jako kdybychom chtěli uvařit dobré jídlo a nechali stát hrnec na plotně bez pozornosti. Samo se dobře určitě neuvaří.

Pokud byste měla zdůraznit nejdůležitější myšlenku ájurvédy, která by to byla? Žij podle své přirozenosti – to má největší sílu! Zároveň to není tak jednoduché objevit. Je to celoživotní proces všímání si, získávání zkušeností a učení se z nich.

V Recall centru vás mohou lidé zažít naživo s přednáškou Jídlo jako vědomí – pohled ájurvédy. Co od této přednášky očekávat? Já doufám jen dobré, podnětné, zajímavé, přínosné informace. Pokud by odešli inspirovaní k podpoře sama sebe a svého zdraví, považovala bych to za dobře strávený společný čas.

Děkuji za rozhovor a těšíme se 14. března v Recall centru v Sedmihorkách! Jitka Maděrová

Vstupenky a více info k přednášce: www.recallcentrum.cz nebo na evstupenka.cz a předprodejních místech evstupenka.

CO JE TO VE SKUTEČNOSTI JÓGA?

KURZY JÓGY V SEMILECH

TĚHOTENSKÁ JÓGA
Pondělí od 15:45 do 17:15

SOBOTA **Individuální lekce**

HATHA JÓGA - začátečníci
Pondělí od 17:30 do 19:00
Pondělí od 19:30 do 21:00

HATHA JÓGA
pro začátečníky 50+
Čtvrtek od 9:00 do 10:30

JÓGA PO PORODU
Čtvrtek od 10:45 do 12:15

kurzy provází lektorka
Anna Bokotejová
tel. 777 258 954
více informací a přihlášky na
www.gynomai-semily.cz

„ Sjednocení, splynutí, spojení "

Jóga či yoga je soustava indických nauk o metodách ovládání tělesných a duševních funkcí člověka zahrnující fyzické cvičení, koncentraci a meditaci.

Co jsou potom pozice v józe?

Ásany neboli pozice nám pomáhají udržet fyzickou úroveň v kondici. Avšak jsou tak propracované, že při praktikování nejen, že se zvýší výdrž v pozicích, ale můžeme pocítit blahodárný účinek právě na mentální nebo duševní úrovni. I moje přesvědčení bylo mylné, když jsem začala cvičit jógu. Měla jsem vybrané pozice, které byly pro mě cílem a vzorem a každý den jsem toužila jich dosáhnout. Cvičení není jóga, i já jsem si to myslela. Ale po letech praktikování a hlavně po bolesti v rameni jsem byla nucená zvolnit a zmírnit na fyzické úrovni. Při fyzické bolesti jsem začala zkoumat, z čeho to pramení a jak bych mohla praktikovat jógu jinak. Začala jsem s meditacemi a dechovými technikami. Moje překvapení bylo nepopsatelné. To, co jsem začala prožívat, mi nikdy nemohlo nabídnout jenom praktikování ásan. Vůbec to není odsuzování někoho, kdo směřuje svoji vůli a sílu k fyzičnu, je to jenom zamyšlení se.

Mohu to prožít jinak, mohu praktikovat jógu, i když jsem starší, nemocná, neohebná, obézní, muž, těhotná nebo po porodu?

Moje osobní zkušenosti mě vedou k přesvědčení, že ano. Vždy to má svoje specifika. Rozhodnout se a jít za cílem, kterého mohu dosáhnout různými metodami.

Co by měla obsahovat lekce jógy u starších lidí?

Přijetí stárnutí a toho, že se mohu starat sama o sebe, nám může přinést nový smysl života. Rozhodně je spousta možností, co můžete dělat, ale určitě aspoň ochutnejte benefity jógy. Uvědomění si sebe, že JÁ mám svůj život pevně v rukou a nikdo mi moje štěstí nezařídí. Toto mně může vést k rozhodnutí začít s jógou v každém věku. Na věku opravdu nezáleží.

Lekce pro tuto věkovou skupinu by měly být zaměřené na práci s dechem. Dech máme pořád u sebe, máme ho každý. Co by bylo naše tělo bez dechu?

Přináší nám uklidnění mysli a rozvolňování napětí v těle. Každá lekce by měla být provázena protažením a lehkým posílením. Výběr pozic by měl být různorodý a přizpůsoben typu a konzistenci člověka. Konec lekce by měl být veden k uvolnění pomocí vizualizací, meditací nebo zpíváním manter. Po několika lekcích sami na sobě pocítíte, jak vás to začne přitahovat a naplňovat. PROČ? Začnete pracovat sami se sebou a vypustíte běžné starosti, to je to podstatné - to nikdo za vás neudělá.

Co by měla obsahovat lekce jógy u těhotných žen?

Přijetí změněného stavu ženského těla a uvědomení, že je to jenom na kratičkou část z života, nás může vést k zamyšlení, co mohu dělat pro sebe a děťátko. Jednou z možností může být právě jóga. Těhotenství je jenom jiný stav v období ženství. Symbolizuje plnost, rozkvět, proměnu…

Lekce by měla být vždy vedena tak, aby se začínalo s dechem. Vybrané dechové cvičení, někdy spojené s vizualizací, velmi zklidňuje a uvolňuje napětí, které snadno získáváme při běžném způsobu dýchání. Každá lekce by měla obsahovat protažení a posílení svalů, jež je posílit vhodné. Také je dobře zvolit vhodné pozice, aby se žena nepřetížila, ale spíše pocítila nabití a zklidnění.

Je vhodné použít vůně, hudbu, laskavé a vřelé slovo, ale hlavně mít otevřené srdce, které jenom příjímá a naslouchá všemu, co se děje. Nic nesoudí, nehodnotí, je to tak, jak to je. Konec lekce by měl být provázen závěrečnou relaxací pomocí vhodné pozice, nebo zpíváním manter. Také je velmi prospěšné vizualizovat porod a jak ho budu prožívat. Každá žena, která se odhodlala něco v životě změnit, pocítí blahodárné a velmi výjimečné chvíle, které se nebudou opakovat, pokud nebude znovu těhotná. I když z mé čtyřnásobné zkušenosti vím, že každé očekávaní nového života je výjimečné a přináší nám vždy novou zkušenost.

A to je na tom tak nádherné, tak jednoduché – PŘIJMOUT A ODEVZDAT SE PROCESU.

Anna Bokotejová • www.gynomai-semily.cz

Petr Friedrich: CHCETE PRODÁVAT NEBO PRODAT?

Otázky ze života realitního makléře Petra Friedricha

Podle čeho se rozhodnout, zda prodat teď, nebo vyčkat na příznivější dobu? Já věštit z křišťálové koule sice neumím, ale pokud se pohybujete v realitním trhu už desítky let, tak trochu víte. Všimněme si, že trh hodně ovlivňují média a jejich zprávy. A lidé jsou většinou „poslušní“ a chovají se podle těch zpráv. Pokud zavládne všeobecné povědomí, že „ceny nemovitostí šly nahoru“, tak představy prodávajících jsou rázem úplně nereálné. I když je pravda, že realitka umí prodat nemovitost za cenu, na kterou by klient spíš nedosáhl, pokud by prodával sám. Je ale dobré si nechat aspoň poradit a neudělat ze své nemovitosti „neprodejné zboží“.

A jaká je tedy ta rada? U nás v M&M mám k dispozici neustále aktualizované cenové mapy zpracované podle katastru nemovitostí, z dat ze skutečných, zrealizovaných prodejů. Moje rada je: vyslechnout si doporučení a přemýšlet o něm. Je potřeba se rozhodnout, zda chci prodat, nebo vystavovat a prodávat a prodávat…třeba i několik měsíců.

Každý chce prodat za co nejvíc… V praxi se ukazuje jako nejvýhodnější nabízet za rozumnou, výrazně nižší cenu. V reakci na to se přihlásí výrazně více zájemců a mezi nimi se rozhodne nejspravedlivějším způsobem prodeje – aukcí. Rozhodnutí je ale vždy opravdu jen a jen na majiteli.

Lze aukci zařídit úplně pro každého? Moje práce je pracovat pro klienta, cílem je prodat jeho nemovitost co nejvýhodněji. Aukce je nejjednodušší a nejspolehlivější cesta, jak zvednout prodejní cenu na maximum. Tak proč jí nevyužít?

ZEPTEJTE SE MĚ, JAK NA TO! RÁD VÁM POMOHU S PRODEJEM: Petr Friedrich, vedoucí infocentra M&M reality, e-mail: pfriedrich@mmreality.cz, web: pfriedrich.mmreality.cz, **Tel: +420 604 64 84 64**

KOUTEK PRO RODIČE: ROZVOJ KOMUNIKACE

Rozvoj dítěte, jeho řeč, komunikace a vnímání jsou pilíři života. A my se po celý letošní rok budeme právě tomuto tématu věnovat ve spolupráci s nakladatelstvím Grada a knihou Od broukání k povídání - Návod na rozvoj komunikace a řeči dítěte. Pojďte se s námi ponořit do tajů a zajímavostí vývoje komunikace a více porozumět svému dítěti.

Začneme od začátku, ať to má logiku

Dítě začíná komunikovat už u mámy v bříšku. Nevěříte? Když tomu nevěříte, proč tedy na svoje miminko v bříšku mluvíte? A mluvíme na ně úplně všechny. Proč? Protože se miminko v reakci na náš hlas nějakým typickým způsobem vrtí. Odpovídá nám. Všechny do jedné víme, že nám dítě tímto způsobem říká: To jsem rádo, že jsem u mámy v bezpečí. Dítě s námi tím vrtěním komunikuje. A nejenom to. Když jsem čekala první dítě, hodně jsem na ně mluvila a zpívala jsem mu. Celé těhotenství. Nejkrásnější chvilky byly, když jsem seděla večer na dvorku pod pergolou s vinnou révou, hladila jsem dítě přes svoje břicho a zpívala jsem mu slováckou ukolébavku. Dítě zřetelně a jasně vnímalo atmosféru se mnou a zpěv a hlazení opětovalo jemnými pohyby. Přišel srpen a já jsem porodila krásnou dceru. Jenomže holčička se nedokázala najíst. Sotva se přisála a párkrát popotáhla, hned únavou usnula. A za chvíli se vzbudila a usedavě plakala hladem. (Byl to projev vážné nemoci, o které zatím nikdo z nás neměl ani tušení.) Byla jsem zoufalá. Držela jsem unavené a plačící dítě v náručí a v touze „schovat se do hezkých vzpomínek“ jsem začala zpívat slováckou ukolébavku. Dítě se zklidnilo a přisálo se k prsu. Pravda, po chviličce zase únavou usnulo, ale už jsem věděla, co dítěti od stresu pomůže, a když se moje holčička začala probouzet, začala jsem znovu zpívat. A holčička se znovu přisála k prsu... I po narození si pamatovala, že tahle písnička znamená klid a bezpečí. Komunikace je úplně všude. Komunikace je neustálé proudění a víření informací všeho druhu od zdroje k příjemci, a to nejenom od člověka k člověku. Informace na nás skáčou ze všech stran, zpoza každého rohu a zákrutu. A velmi často, dokonce bych řekla, že většinou, toho s řečí, ve smyslu s řečí lidí, nemají nic moc společného. Obvyklé klišé či paradigma podsouvá zjednodušení, že jedinou komunikací mezi lidmi je řeč, tedy verbální produkce.

Čím komunikujeme?

Teď už tedy máme jasno, že komunikace se děje mnoha způsoby, nejenom řečí. Je mnoho způsobů dorozumívání a sdělování informací, které jsou verbální produkci rovnocenné, nebo ji alespoň doplňují a upřesňují. Hovoříme o neverbální komunikaci. Ta zahrnuje:

- „řeč těla“ – postoje a gesta (ale i úpravu zevnějšku),
- přiblížení či oddálení se vzhledem k partnerovi v komunikaci,
- melodii hlasu při sdělení,
- mimiku partnerů v komunikaci.

Při komunikaci vyhodnocujeme i prostředí a okolnosti komunikace. Komunikace je tedy společenský proces, jde o vzájemné sdělování. Představuje sdělování a přijímání informací v sociálním chování a v sociálních vztazích. Komunikace probíhá jak tváří v tvář, tedy bezprostředně, tak i „na dálku“ (dopisy, vzkazy) a čím dál tím víc formou psaného textu. Přiznávám, že mě občas dokáží zmást různé zkratky, které se do psané komunikace vloudily. WTF, koho by také nezmátly, že jo, TWL... Specifikem lidské komunikace je, že se může týkat věcí vzdálených prostorově i časově. To znamená, že díky našemu abstraktnímu myšlení a paměti můžeme komunikovat i o věcech, které jsou daleko, už dávno pominuly nebo ještě vůbec nenastaly. Ba co víc, klidně komunikujeme i o věcech naprosto iracionálních, které se narodily v naší fantazii.

Pokračování v dalším vydání. Text pochází z knihy: Od broukání k povídání - Návod na rozvoj komunikace a řeči dítěte od autorky Lenky Theodory Ficové, vydalo nakladatelství Grada • www.grada.cz

SOUTĚŽ O KNIHU

OD BROUKÁNÍ K POVÍDÁNÍ - Návod na rozvoj komunikace a řeči dítěte autorka: Lenka Theodora Ficová, nakladatelství Grada

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:
Napište nám jednu z možných neverbálních komunikací.

Více informací a soutěžní formulář na www.ceskyrajvakci.cz

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

FRIČ AUTO
FRIČ AUTO
NUDVOJOVICE 1350
511 01 TURNOV
MOBIL: +420 736 766 357
E-MAIL: AUTOOPRAVNAFRIC@SEZNAM.CZ
WWW.LIKVIDACE-VOZIDEL-TURNOV.CZ
EKOLOGICKÁ LIKVIDACE VOZIDEL
FRIČ AUTO
- Odtah zdarma
- Za každé celé vozidlo finanční odměna
- Odhlásíme z evidence motorových vozidel
- Vozidlo poslouží k výcviku hasičů v Turnově

VOLEJTE NONSTOP
736 766 357

WWW.JITKAMADEROVA.COM
Fotografování svateb
REZERVUJTE SI SVŮJ TERMÍN 2023

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY
PRODEJ
UHLÍ
KRBOVÉHO DŘEVA
DŘEVA NA ZÁTOP
BRIKET
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ
MULČOVACÍ KŮRY
SEDMIHORKY U TURNOVA
WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ
PO – PÁ 9–15, SO 9–12
TEL. 602 612 674

PŘÍLOHA O ZDRAVÍ, POHYBU A RELAXACI
ÚNOR 2023
RESTART

CESTY KE ZDRAVÍ: Přichází předjarní postní období

Postní období nemusí nutně znamenat, že budeme trávit dny bez veškerého jídla. V době půstu by se dle tradic mělo jíst jídlo pouze jednou denně a měli bychom se vyhnout masitým jídlům a mléčným výrobkům. Půst je vhodný nejen z hlediska budování vlastní vůle a jakési očisty duše, ale také jako vhodné odlehčení pro naše fyzické tělo. Dřív měl půst i svou pragmatickou rovinu, kdy koncem zimy ubývaly zásoby jídla. Co je vhodné v tomto období jíst podle moudré ájurvédy?

• Houbová omáčka s basmati rýží

(recept je asi na dvě porce)

6 středních žampionů, bobkový list 2 kusy, nové koření 2 kusy, černý pepř 5 kusů, dochucovadlo bez glutamanu sodného, sůl, ghí, zakysaná smetana, olivový olej, mletý koriandr, jemné kari, 1/3 středního pórku, vinný ocet

Pórek a žampiony očistíme, nakrájíme a dáme osmahnout na ghí a olivový olej. Přidáme koření a vodu. Chvilku povaříme a zahustíme hladkou celozrnnou ječnou moukou (lze použít i kvalitní rýžovou), kterou jsme rozmíchali v zakysané smetaně. Dle chuti mírně okyselíme vinným octem a za stálého míchání krátce povaříme.

• Polévka z ječných krup

(recept na jednu až dvě porce)

Hlávkové zelí (1/4 hlávky), ghí, jemné kari, pískavice, tymián, sůl, dochucovadlo bez glutamanu sodného, bobkový list, nové koření, celý pepř, kmín, 1 hrnek ječných krup, rása (ájurvédská směs koření) a nakonec přidáme majoránku (až po vypnutí)

Hlávkové zelí nakrájíme a orestujeme s kořením na ghí, zalijeme vodou, přidáme ostatní ingredience a vaříme. Pokud se potřebujeme více zahřát a nevadí nám česnek, můžeme do talíře před nalitím horké polévky dát česnek utřený s majoránkou. Tento postup se používá, když cítíme, že na nás takzvaně leze chřipka nebo jsme hodně prochladli.

Něco k masopustu na zahřátí:

• Likér z jablečných slupek

Jablečné slupky (3-4 hrnky), 1 hrnek třtinového cukru, 3 celé skořice (každá asi 5 cm dlouhá), 3 hrnky vody, 1 lžička kardamomu, 10 hřebíčků, 5 cm čerstvého zázvoru, 100 ml slivovice

Kromě slivovice vše převaříme, necháme chvilku vychladnout a teprve pak přidáme slivovici a dáme do sklenice. Tu uzavřeme a dáme na 3 až 7 dnů do chladu a temna. Poté přecedíme a podáváme s horkou vodou (jako punč), je možné přidat do hrnku plátek citrónu.

Večerní čaj na podporu klidu v nás:

• Kardamomový čaj s medem a troškou skořice

Tento nápoj se pije na vytrávený žaludek.

Čerstvé mléko (1 hrnek), voda (1/3 hrnku), kardamom, skořice, med

Mléko s vodou a kořením převaříme a do mírně vychladlého přidáme med. Kardamomu se přezdívá mozkové tonikum.

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 • www.ivaveda.eu • Recepty pochází z publikace Jídlem k rovnováze.

JAK MÍT CO NEJZDRAVĚJŠÍ PROSTŘEDÍ PRO SPÁNEK

Negativní vlivy a chemické (mnohdy skryté) látky nás atakují doslova na každém kroku. Vhodné je proto trávit co nejvíce času venku (to má skvělý vliv i na dobrý spánek) a také hodně větrat. Pokud pak trávíte zhruba osm hodin v místnosti, kde na vás působí takové vlivy, není se čemu divit, že spánek není podle představ a vy jste unavení a nemocní. Jací jsou největší „škůdci“ našeho zdraví a spaní (a samozřejmě i obecně celého domova)?

Výpary z koberců či vinylu • Nové koberce nám mnohdy „hezky voní“ novotou. Tělo už tak nadšené ale není. Koberec totiž může být plný toxických chemikálií (lepidla, antistatické ošetření…), které se neustále vypařují do vzduchu, jejž dýcháme. Vyměňte je proto ideálně za dřevěnou podlahu nebo staré tkané koberce. Některý vinyl pak obsahuje ftaláty, které mohou neblaze působit na imunitu, játra, ledviny, plíce, srážlivost krve či způsobovat astma a alergie.

Výpary z nátěrových hmot • Tradiční malba na zdi produkuje toxické výpary (obsahují těkavé organické látky - VOC), které mohou spouštět alergické reakce. Vybírejte proto takové barvy, které VOC neobsahují, nejlépe organické barvy na rostlinném základě, jež jsou prakticky bez chemikálií.

Čisticí prostředky • Přemýšlíte někdy nad tím, čím „očišťujete“ svůj domov? Čistota totiž může znamenat lesk a „vůni“, ale zároveň i jeden z největších zdrojů toxických chemických látek. Zkuste proto používat raději voňavé přírodní esenciální oleje, které dezinfikují přírodně a svou práci odvedou stejně dobře a ze zdravotního hlediska i lépe.

Prací prostředky • V pracích prášcích a aviváži je minimálně 25 toxických chemických látek (mezi nimi například karcinogenní acetaldehyd či benzol), které působí i po vyprání – v prádle, oblečení a celou noc i v povlečení. Na naše tělo tedy působí prakticky bez přestání. Způsobují i nepříjemné kožní alergie. Vyhnete se jim, pokud zvolíte ekologické prostředky.

Výpary z nového nábytku • Formaldehyd velmi rád kamarádí s novým nábytkem. Pokud nemáte pravý dřevěný nábytek, pak si buďte jistí, že je tam formaldehyd s vámi. Jde o toxickou látku, podezřelou z karcinogenity, může dráždit oči a dýchací cesty či způsobovat únavu. Pokud tedy spíte v místnosti s novým nábytkem, můžete odstranit až 88 % toxinu ze vzduchu během 24 hodin pomocí pokojových květin – břečťanu, draceny, filodendronu či zelence.

U všech bodů je samozřejmostí často – ideálně celou noc – větrat. Vhodné je také myslet na kvalitní postel, matraci, polštáře a peřiny a jejich povlečení – materiály, péči… Protože zdravý a kvalitní spánek dělá den. A den dělá náš život

TIP: Nechte si poradit od profesionálů ze Všeně! Matrace Haken.

ROZHOVOR: MÍŠA MATĚJČKOVÁ – „Neustále mne překvapuje, jak rychle jsme schopni mít zahlcené pole vnímání“

Míša Matějčková je v současnosti velmi výrazná osobnost, která srozumitelným a milým přístupem dokáže otvírat oči a přesně lokalizovat náš „puchýř“. Její přednášky jsou smysluplné, vtipné, spontánní a přitom velmi moudré. Povídaly jsme si dlouho a z povídání vznikl moc hezký rozhovor, který se však celý do vydání nevměstnal. A proto pokud chcete ještě více inspirace, už nyní si **můžete přečíst kompletní rozhovor na našem webu.** A co je nejdůležitější – Míšu si nenechte ujít na přednášce **7. března v salónku Penzionu Vyskeř.**

Míšo, jak bys specifikovala sebe sama a svou činnost v rámci vlastního projektu Cyklicky k sobě? Jsem neustálým pozorovatelem sebe sama i všeho, s čím se setkávám, plna vědomí, že nic není náhoda a nikdy se nic neděje zbytečně. A i když tomu, co se ve mně či kolem mě odehrává, nemusím v dané chvíli plně rozumět, vím, že s nabytými zkušenostmi přijde i ono kýžené prozření a pochopení, proč zrovna toto byla ta nejlepší cesta. O tom je i Cyklicky k sobě - o faktu, že i když něco nepochopím napoprvé, nevadí, vždy totiž přijde další příležitost se s daným tématem setkat a tedy další šance „pochopit“ jinak, lépe, z jiné úrovně vědomí či vnímání. A věřím, že v dnešní společenské situaci je tato zákonitost více než viditelná. Zatím stále dostáváme šance uvidět a prohlédnout.

Jakými tématy se zabýváš? Zajímají mě cesty, jak objevit sílu vlastního potenciálu, uvidět vlastní dary a schopnosti a pochopit, že nikdo není lepší než já, stejně jako já nejsem lepší než nikdo jiný a přitom jsme všichni naprosto jedineční - ať už u mě samotné či při individuální práci s klienty. Každý jsme přesně takový, jaký potřebujeme být, abychom v životě dosáhli všeho, po čem naše duše touží. Jakmile pochopíme, že my sami (a naprosto celé naše nastavení se všemi slabinami i schopnostmi) jsme tím největším darem, který jsme od života dostali, začíná teprve ta nejdůležitější část našeho života. Začínáme tvořit z nejvyšší možné formy vlastního potenciálu a zanecháváme na všem, s čím se setkáme, svůj nesmazatelný podpis (otisk). Tento otisk zůstává ve společném poli vědomí, i když my už tu fyzicky dávno nejsme, aby obohacoval a prosycoval společný prostor harmonií a radostí a udržoval tak společnou vibraci co nejvýš. To je třeba důvod, proč někteří panovníci či umělci se nám tak nějak víc „zapsali do paměti“. V našem přirozeném nastavení, s nímž jsme se narodili, se totiž skrývá jak kompas, který nás naprosto neomylně vede životem, tak vysílač signálu, kterým si do života přitahujeme vše, co k úspěchu této mise jménem život potřebujeme a co sytí naši duši pocitem naplnění.

Co myslíš, že je v současné době největší problém většiny z nás? Nezpracovaná bolest, které je plná společnost. A samozřejmě všechny její pokřivené zhmotněné podoby, které způsobuje ona nechuť si přiznat, že náš život nebo naše dětství nejsou či nebyly tak perfektní, jak bychom si bývali přáli. A také nesamostatnost. Naučili jsme se odevzdávat slepě svou sílu a moc do rukou tzv. autorit - máme k tomu vybudovaný perfektní vzdělávací a výchovný systém - jen jsme nějak zapomněli tento zvyk odložit s posledním dnem ve škole. Dokud nepochopíme, že co si sami, každý sám za sebe, neodpracujeme ve svém vlastním životním příběhu, to nebudeme mít a že se ve společnosti nemůže k lepšímu změnit vůbec nic.

Český ráj tě zažil už jednou se skvělou přednáškou a nyní se vracíš, s tématem ZDRAVÉ HRANICE – ÚCTA K VNITŘNÍMU RYTMU. Co od této přednášky můžeme očekávat? Pověnujeme se tématu vlastní citlivosti a vnímání sebe sama. Věřím, že se máme na co těšit. Mě samotnou totiž neustále překvapuje, jak rychle jsme schopni mít zahlcené pole vnímání a „nevšimnout si“, jak a proč na sebe tlačíme a co tím způsobujeme nejen sobě, ale i druhým. A přitom to samozřejmě myslíme „dobře“.

Často si i pomáháš názornými obrázky… Kde tyto inspirace „bereš“? Patřím mezi vysoce vnímavé lidi. Jde o zvýšené zcitlivění nervové soustavy, kde člověk vnímá mnohonásobně intenzivněji vše, co je v prostoru přítomno. To samo o sobě vyžaduje dost specifický způsob fungování v „běžném“ životě. Spoustu věcí prostě cítím a vnímám v prostoru. A moje intuitivní kanálky schopné „načítat“ informace mi předávají tyto informace v obrazech. Představte si to asi jako krátkou animaci, která vám proběhne v „myšlenkách“ před očima. A to se potom snažíte zaznamenat svým chatrným malířským uměním a vysvětlit. :)

Patříš mezi mentální intuitivce se schopností telepatického čtení v přítomné situaci… to zní až nadpřirozeně… co si pod tím představit? Jde v podstatě o schopnost otevřeného vnímacího mimosmyslového kanálku, kterému se říká mentální intuice a kterou více či méně ovládáme všichni, jen u někoho je méně rozvinutá sama o sobě, u někoho více. Pro mě je mentální typ intuice jeden z nejopěrnějších bodů, díky němuž se mohu věnovat své práci a tvořit. Souvisí se schopností vhledů - tedy jako skener si načtete, co si s sebou ten daný člověk přinesl ve svém mentálním poli - tedy co se v něm momentálně odehrává a jaká vlákénka zkušeností a prožitků s tím souvisí.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

Vstupenky a více informací na www.penzionvysker.com nebo na evstupenka.cz a prodejní místa evstupenka.

JÓGA JAKO ŽIVOTNÍ STYL II. : Cesty jógy – karmajóga

Jóga je ve své původní podobě jednou ze šesti klasických filozofických škol a je velmi úzce spojena s filozofií zvanou Sámkhja. Jejím konečným cílem je dosažení stavu osvobozené duše, tedy realizovaného ducha. Žádná duchovní cesta-márga nevyhovuje a ani nemůže vyhovovat všem lidem stejně. Je to přirozené, protože jsme lidé různí, a tak jednomu vyhovuje cesta činnosti-karmamárga, jinému pak cesta rozumového uvažování-džňánamárga a dalšímu třeba cesta oddanosti a lásky-bhaktimárga. Tyto tři jsou historicky nejstarší, ale nejsou samozřejmě jediné, setkat se můžete i s řadou dalších cest a směrů, jako je rádžajóga, hathajóga, kundalinijóga, mantrajóga a řada dalších.

Jak v průběhu času tyto směry vznikaly? Nejstarší byla karmajóga, kde karma je ve významu činnosti, konání, a to na úrovni těla i mysli. Když se naučíme pracovat pro práci jako takovou, bude nás sama práce naplňovat čistou radostí z toho, že byla vykonána, že jsme udělali něco užitečného pro své přátele a své bližní, a to bez očekávání nějaké formy odměny. Jde o to, naplňovat svoji roli partnerskou, rodičovskou, přátelskou, tedy všeobecně lidskou, jak nejlépe dovedeme, ale odpoutaně, bez sobeckých ambicí a očekávání.

Ústředním motivem karmajógy je tzv. karmanový zákon, který lze považovat za základní etický zákon vesmíru a přírody. Podle tradice nebyl lidmi ustanoven, byl jimi jen v dávných dobách objeven. Během věků se stal, vědomě či nevědomě, základem mnoha nejen mravních zásad, ale i zákonů. Připomeňme si zákon o zachování energie, který nás učí, že je možné jakoukoliv energii, tedy i lidské myšlenky, měnit, přetvořit, ale není možné ji zničit. Stejně zákon akce a reakce poukazuje na to, že každá příčina má svůj následek a stejně tak má každý následek svoji příčinu. Na vědecké úrovni tyto zákony nezpochybňujeme, ale z pohledu našeho vlastního konání je většinou nepřipouštíme. Buďme si tedy vědomi toho, že všechno, co člověk prožívá, je výsledkem jeho vlastního chování a skutků nejen současného života, ale i životů minulých a vše, co člověk koná v současnosti, je zase určující pro to, co člověka potká v blízké či vzdálené budoucnosti, tedy v budoucích zrozeních. - jiha-

TIP: Přednášku Jiřího (Mitra) Hájka můžete zažít 16. 2. od 18:30 v salónku Penzionu Vyskeř. Více info, vstupenky: www.penzionvysker.com

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ŠTÍPACÍ AUTOMAT PŮJČÍME

Na řezání a štípání dřeva, bez dřiny, šetřete čas a svá záda, velmi rychle zpracujete 3-5 m³ dřeva za hodinu, štípací automat přivezeme k vám a zaučíme...
Cena pronájmu je 3 000 Kč/den
tel. 702 160 553
www.stipanijicin.cz

jarní ZEMĚDĚLEC
56. veletrh zahrádkářství, zemědělství a potravinářství
FESTIVAL DECHOVKY
PŘEDPRODEJ VSTUPENEK NA GOOUT.NET
www.vll.cz
22. - 26. 3. 2023
VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

ORIGINÁLNÍ PÍSKOVCOVÝ KÁMEN pro exteriér i interiér
SKLADEM
Kinghouse®
Kinghouse • Sedmihorky 10, 511 01 Turnov
www.kinghouse.cz • info@kinghouse.cz • 774 709 588

ZAHRADNICKÉ TIPY - Dřevěný popel jako hnojivo

Pokud máte zdroj popela ze dřeva (tedy pokud doma či na chalupě topíte dřívím nebo holdujete třeba i zimnímu opékání buřtů), schovávejte si popel. Ten můžete využít rovnou k přímému hnojení záhonů (nebo kompostu), a tím pádem výživě rostlin. Proč je dobré ho využívat? Kromě toho, že je přírodní, obsahuje především fosfor, draslík, hořčík a vápník. Fosfor rostliny velmi dobře vstřebávají a potřebují ho v obou hlavních fázích pěstebního cyklu. Klíčový význam má v období květu. Fosfor je nezbytný pro přeměnu a transport energie, fotosyntézu i dýchání rostlin. Je základním stavebním prvkem buněčných membrán a podílí se na tvorbě enzymů a bílkovin. Prvním příznakem nedostatku fosforu je náhlá stagnace růstu. Pokud k tomuto jevu dojde a přetrvává, dochází u starších listů k tmavému zabarvení. Ve chvíli, kdy nemá rostlina dostatek fosforu, projeví se to především na jejích listech, které začnou měnit barvu na žlutou, někdy i na tmavě modrou. Rostlina pak nemusí kvést a neplodí. V dřevěném popelu je obsah fosforu kolem 3 %. Popel navíc odrazuje škůdce, jako jsou mandelinka či mšice. Můžete jím již nyní poprášit záhonky – díky zimním dešťům a tání se jednoduše vsáknou do půdy, kterou si připravíte na jaro. Nebo si popel uschovejte a využijte ho pak jednoduše a zdarma po celou nadcházející sezónu. Dobře udělá všem rostlinám, které mají rády zásaditou půdu (ovocné stromy, rajčata, mrkev, petržel, celer, pórek, cibule, maliny, ostružiny, rybíz, angrešt a další...). Pokud popel „rozpustíte“ v konvici, můžete si z něho udělat i tekuté hnojivo (250-300 ml na zahradní konev).

Inteligentní fotovoltaická elektrárna
SOMI

Inteligentní řízení toků elektrické energie, které **šetří vaše peníze** i bez slunce. Systém určený jak pro RD, tak i pro firmy.

inteligentní řízení energie
rychlejší návratnost investice
vyřízení žádosti o připojení k distribuci
vyřízení dotace (RD až 205 000 Kč)

www.somias.cz
volejte konzultanta FVE
724 063 107

CO DĚLAT NA ZAHRADĚ V ÚNORU?

Jestli únor honí mraky, staví březen sněhuláky. • Leží-li v únoru kočka na slunci, v březnu jistě poleze za kamna. • Na Hromnice jasná noc – bude ještě mrazů moc.

- Sklidit zeleninu, která přezimovala na záhonech.
- Vyrýt, rozdělit a rozsázet trsy sněženek a bledulí.
- Od konce února přesazovat pokojové rostliny.
- Převrstvit kompost.
- Vyhrabat mech z trávníku. Nedávat ho na kompost.
- Prořezat bobuloviny, hlavně rybíz a angrešt. Plodí na dvouletém dřevě, starší prořežte.
- Prořezat jádroviny. Koruny ovocných stromů by měly být vzdušné kvůli světlu a prevenci vzniku plísní a chorob.
- Během delšího období sucha zalévat stálezelené keře a stromy.
- Stále přikrmovat ptáky vhodnou potravou a pravidelně čistit krmítko.
- Předpěstovat si hlízy velkokvětých begónií.
- Do pařeniště vysít ředkvičky.
- Začít s výsevem zeleniny, bylinek a letniček, kterým déle trvá „rozběh“ (salát, kedlubny, rajčata,majoránka, bazalka, petúnie, hledíky...).

RADY DO ZAHRADY: ČAS NA SAZENIČKY

Taky už to cítíte? Jaro klepe na dveře a právě teď nastává ideální čas pro předpěstování sazeniček. Taková rajčata, okurky či papriky je vhodné předpěstovat pěkně doma v teple. Tyto rostliny potřebují dost času pro svůj růst a jsou náchylné na chlad, takže vysetí přímo ven do záhonu nepřipadá v úvahu. • Na **předpěstování** nepotřebujete ani drahé vybavení. Stačí vám okenní parapet s dostatkem světla – nejlépe na jih a kelímky například od jogurtu či obal od vajíček, ruličky od toaletního papíru a nebo klidně i vyrobené z novin. Také teplota je pro výsev velice důležitá, pro úspěšné klíčení by neměla klesnout pod 20°C. • Pokud vám na zahradě **řádí krtek**, pak vám mohu výjimečně gratulovat. Taková krtina je právě ideálním výsevním substrátem, který můžete smíchat s trochou kompostu. Zpravidla je pro výsev lepší používat půdu chudší na živiny. V semínku je vše potřebné a rostliny se poté musejí více namáhat a vytvářejí silnější kořenový systém. • Dejte si pozor také **na zálivku**. Drobné rostlinky je lepší spíš rosit a voda by měla být pokojové teploty. Zálivku nepřehánějte, vytvořili byste vhodné prostředí pro plíseň. Jako prevenci plísně je lepší rozmístit sazeničky s mírným rozestupem, aby mezi nimi dostatečně proudil vzduch. • Pokud se vám **sazeničky hodně natahují**, mají málo světla nebo jim příliš vytápíte. V takovém případě sazeničky přesaďte a vytaženou část zahrňte hlínou, vytvoří z ní kořenový systém. Poté je přesuňte na vhodnější místo. • A **na kdy** si tyto **činnosti naplánovat** tak, aby i hvězdy přály? Pro tvorbu kořenového systému je výhodný klesající Měsíc. Výsev při úplňku zase přispívá vitalitě rostlin, které jsou poté odolnější. Rajčata, papriky a další rostliny pěstované pro jejich plod je vhodné vysévat v plodové či kořenové dny. Výsev si tedy naplánujte ideálně na plodové dny 5.–8. 3., případně kořenové dny 8.–10. 3. Oba termíny splňují požadavek klesajícího Měsíce kolem úplňku, který vychází na 7. 3. ve 13:42.

Přeji, ať vám zahrada vzkvétá a hvězdy přejí!

autor: Kristýna Lochmannová, autorka Lunárních kalendářů, milovnice přírody a objevování souvislostí, www.lunarnizahrada.cz, IG: @lunarnizahrada

DrLes CZECH WOOD SYSTEMS

Objednávky po až pá od 7:00 do 16:00 hod. **Tel. 777 081 640**

Palivové dřevo štípané smrk 1 250 Kč/prms

Listnatá směs 1 690 Kč/prms

(pouze do vyprodání zásob)

Kontejner vč. DPH 15 %
+ doprava z Lomnice nad Popelkou do 10 km v ceně

Cena platí při odběru 9 prms a více. Doprava nad 10 km = 25 Kč/km

www.drles.cz

NOVÝ DOMOV
INVESTICE
WELLNESS
APARTMÁN
GLAMPING
CHATA
KANCELÁŘ...?

Tiny house

od značky Mooble house

mooble house

variabilita
mobilita
svoboda
komfort
pro rodiny i single
celoroční užívání

Již brzy
také k osobní prohlídce
v Sedmihorkách u Turnova.

www.stylovytinyhouse.cz
www.stylovedomy.com
www.kinghouse.cz

PRODEJ NOVOSTAVBY PASIVNÍHO DOMU V NÁDHERNÉM MÍSTĚ V ČESKÉM RÁJI

VÍCE INFO NA TELEFONU:
774 823 609 (soukromý prodejce)

Plocha pozemku 1000 m² / na pozemku 14 vzrostlých silně plodících jabloní

Typ: patrový/ 5+kk,
2 koupelny, technická místnost
Rozměr: 9,70 x 7,70 m
Celková užitná plocha: 101 m²
Zastavěná plocha: 74,70 m²
Nadstandardní výbava:
- okna GENEO s trojsklem
- tepelné čerpadlo vzduch-vzduch
- předokenní žaluzie

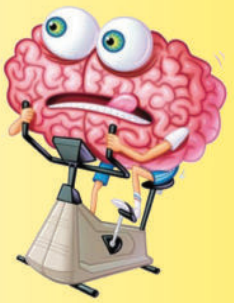
Cena: 9 890 000 Kč k jednání

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MOZKOVNA

Tentokrát si sáhneme trošku hlouběji do naší paměti!
Zkuste vyjmenovat:

- kraje v České republice (14)
- sedm divů světa (7)
- jména členů Rychlých šípů (5)
- jména manželek Karla IV. (4)
- spolkové země Rakouska (9)



Správné odpovědi:
Kraje ČR: Hlavní město Praha, Středočeský, Jihočeský, Plzeňský, Karlovarský, Ústecký, Liberecký, Královéhradecký, Pardubický, Vysočina, Jihomoravský, Olomoucký, Moravskoslezský, Zlínský
7 divů světa: egyptské pyramidy v Gize, visuté zahrady královny Semiramis, Feidiův Zeus v Olympii, Artemidin chrám v Efesu, Mauzoleum v Halikarnassu, Rhódský kolos, maják na ostrově Faros
Rychlé šípy: Mirek Dušín, Červeňáček, Rychlonožka, Jindra Hojer, Jarka Metelka
Manželky Karla IV.: Bianka z Valois, Anna Falcká, Anna Svídnická, Alžběta Pomoranská
Spolkové země Rakouska: Vídeň, Horní Rakousy, Dolní Rakousy, Štýrsko, Tyrolsko, Korutany, Salzburgsko, Vorarlbersko, Burgenlandsko

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na **www.ceskyrajvakci.cz** a vyhrajte knihu **od nakladatelství SYNERGIE**

BŮH JEDE NA DOVOLENOU
autor: Michal Čagánek

Bianka je malá dívka s velkým srdcem. Lidi nedělí na dobré a zlé. Pro každého má vlídné slovo a úsměv. Každý zůstává setkáním s ní proměněn, ať se jedná o egoistického souseda, nebo partu zlodějů. Příběh plný lidskosti, laskavosti a humoru vás pohladí po duši.

synergie

RECEPT: KŘUPAVÉ ROHLÍKY

Chcete-li vědět, co doopravdy jíte (viz novinky z EU), možná je čas vrátit se k vlastnímu pečení. Vyzkoušejte jednoduché, skvělé, rychlé, křupavé a uvnitř vláčné rohlíky.

Ingredience: 450 g hladké mouky, 250 ml vody, 25 g droždí, 30 g sádla, 1 lžička cukru, 1 lžička soli

Do hrnku s vlažnou vodou rozdrobte droždí, zamíchejte, popraště lžicí hladké mouky a přikryjte na 10-15 min utěrkou. V míse odvažte mouku, po okrajích osolte, přidejte povolený tuk. Do důlku v mouce dejte vzešlý kvásek a uhněťte těsto. Rozdělte na 3 koule, každou rozkrojte na 4 stejné díly. Vzniknou trojúhelníky, které zploštěte válečkem a srolujte do tvaru rohlíku. Skládejte po 6 ks na 2 plechy. Potřete vajíčkem a pečte na 220 °C, do zlatova cca 10 min.

Vězeň píše manželce: „Děkuji za ten pilník, který jsi mi zapekla do bábovky. Mám teď jednoznačně...!“

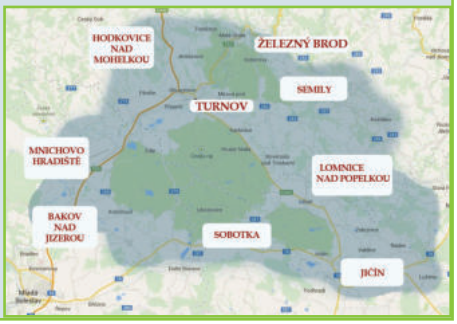
					VELKÉ NÁDOBY	PRŮZOR VE ZDI	SOBOTA ZKR.	DŘEVĚNÝ STROP	TURECKÉ JÍDLO	DRUHY HEDVÁBÍ
				HRACÍ POTŘEBA						
POMŮCKA: ADD, AT AKITY	PODLE TOHO	1. DÍL TAJENKY	ODHOZENÍ	CAVYK						
SPODEK NÁDOBY				TELEVIZNÍ NOVINY ZKR.			SÍŤ OBCH. PRO KUTILY / VYDÁVAT HLAS KOZY			
SKUPENSTVÍ VODY				POVRCHOVÝ DŮL / INIC. HERCE CHUDÍKA				ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA / SPOLEČENSTVÍ HMYZU		
HLE						RODOVÉ ZNAKY / HLÁSKA				
	CHLAPEC / VEČÍREK				O CO SLOVEN. / SPZ KARLOVÝCH VARŮ				2. DÍL TAJENKY	STROMOVÉ POROSTY
PROJEV KOROZE				ŠIROKÝ LÍMEC / ZNAČKA VÝTAHŮ						
ZNAČKA AMPÉRZÁVITU			OVANOUT / JIHOEVROPAN					IN. HERCE EASTWOODA / TAŽNÁ ZVÍŘATA		
KANTOR							OBEC / TECHNICKÉ ZABEZPEČENÍ ZKR.			
SEKNOUTI					KORÁLOVÉ OSTROVY / ZESÍLENÝ ZÁPOR					
	AM. ÚŘAD PRO LETEC. / ŽÁR SLOVENSKY					NEDOBRÉ / DRUH KUDRNATÉHO ÚČESU				JMÉNO HERCE DAMONA
SLŮVKO POLITOVÁNÍ				PŘEDLOŽKA / SCHOPNOSTI			VÝROBCE POČÍTAČŮ / PŘIDAT ANGLICKY			
INICIÁLY ZPĚVÁKA HLASE			UNIE EVR. FOT. ASOC. / OPERAČNÍ SYSTÉM					AUTORSKÝ ARCH ZKR. / INIC. HER. BALZEROVÉ		
ČÁSTICE HMOTY					VODNÍ ROSTLINA					
LINIE MN. Č.					ODBĚR ZBOŽÍ					

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 102 – únor/2023, vyšlo 13.–16. 2. 2023. • **Výherci soutěží z č. 101: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz**



PŘEDNÁŠKY & AKCE V RECALL CENTRU • Sedmihorky u Turnova

21. února
JANKA CHUDLÍKOVÁ • Seberozvoj s mozkem
Přednáška skvělé Janky bude bavit muže i ženy! V hlavě máš úžasný nástroj, umíš ho ale správně používat? Můžeš být skvělým architektem svého myšlení a chování. Dokážeš ale i opak. Jak? Pochopíš zákonitosti, jak tvůj vnitřní vesmír funguje. Jak využít neuroplasticitu mozku a zbavit se špatných návyků.

28. února • IVO JAHELKA • koncert
Pořad oblíbeného „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 hřích!“

7. března • DIMENZE • promítání filmu & beseda s režisérem Danielem Stachem
Film podle skutečně prožité události. Hvězdné obsazení: Brendan Fraser, Bolek Polívka, Dawn Olivieri, David Novotný, Michal Novotný, Mahulena Bočanová, Adéla Gondíková, Chantal Poullain, Richard Genzer, Michal Suchánek, Bohumil Klepl, Gabriela Filippi a další.

14. března • MUDr. MARTINA ZISKA • Jídlo jako vědomí – pohled ájurvédy
Skvělá přednáška MUDr. Martiny Ziskové, autorky knih o ájurvédě (bestsellerová Áhára), která se s vámi podělí o dekády zkušeností práce s lidmi na jejich zdravotních a psychických problémech prostřednictvím denních a životních návyků, včetně stravy. Nabídne účastníkům jednoduchý a praktický návod k tomu, jak mohou mít zdraví a život ve svých rukou.

21. března
MUDr. DAVID FREJ • Kompas dokonalého zdraví
Na přednášce uznávaného lékaře a autora mnoha knižních bestsellerů se dozvíte, jak na detoxikační programy a krátkodobé půsty k omlazení těla a dlouhověkosti, jejich vědecky prokázané pozitivní účinky na zdraví.

28. března
JIŘÍ KUCHAŘ • Moje příběhy průletu trojrozměrnem
Svá osudová setkání přiblíží dlouholetý autor měsíčníku Regenerace a autor/spoluautor mnoha vynikajících knih (Zdraví v ohrožení aneb hořká pravda o sladkém cukru, Přírodní antibiotika a antivirotika, Zdravé střevo atd.) Vtipný, energií nabitý Jiří Kuchař – jeho zkušenosti a historky doplněné fotografiemi i se známými osobnostmi.

4. dubna
MUDr. HELENA MÁSLOVÁ • Body-mind connection
Přednáška skvělé a uznávané lékařky se bude zabývat naším tělem a myslí. Jak spolu souvisí, jak fungují a jak lze naše zdraví ovlivnit právě skrze naši mysl? Tuto „nabušenou“ přednášku si nenechte ujít!

18. dubna • Prof. RNDr. ANNA STRUNECKÁ, DrSc. • Jak zdravě stárnout
V současném životním prostředí je mnoho látek, které narušují naše zdraví. Oblíbená autorka ukáže, jak vědomě pěstovat svoji obranyschopnost, energii a vitalitu s použitím jednoduchých, dostupných a účinných možností v každodenním životě.

25. dubna • ALENA A. GAJDUŠKOVÁ • Návrat ke zdravým kořenům
Autorka skvělých knih (Domácnosti našich babiček, Encyklopedie soběstačnosti, Pečeme chleba z kvásku atd.), pravidelný host oblíbeného TV pořadu „Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli“ a také častý rozhlasový host přiveze inspirativní přednášku plnou tradic, mouder a zajímavostí, ze kterých se můžeme učit. Aktuální téma, které dokáže ukázat cestu a mnohá řešení, jež jsme pouze zapomněli. Alena Gajdušková poutavě a inspirativně vypráví i odpovídá… Tuto přednášku nesmíte vynechat!

4. května • JAN VOJÁČEK • Umění nemoci
Téma (název dle nové stejnojmenné knihy) nejen pro nemocné, ale pro všechny, kteří se zajímají o principy zdraví a nemoci. Co nemoc opravdu je, na co ukazuje a co přináší. Tato uvědomění vedou k nastavení zdravého postoje a konání efektivních kroků jak ve stavu nemoci, tak zdraví, aby k nemoci nedošlo.

23. května • SANDRA POGODOVÁ • Úhel pohledu
Přednáška (s autogramiádou) o seberozvoji, konkrétních životních situacích a jak se s nimi vypořádat. Jak změnit úhel pohledu na život, aby si člověk užíval každý den, radoval se z maličkostí a našel cestu sám k sobě. S humorem sobě vlastním vás na tuto cestu zavede inspirativní herečka a zpěvačka Sandra Pogodová.

Změna programu vyhrazena.

Více informací a vstupenky na **www.recallcentrum.cz** a evstupenka.cz a prodejní místa evstupenka.
Recall centrum
Sedmihorky 10 (b), Turnov
info@recallcentrum.cz
774 499 935

Recall centrum
relax • refresh • revive

ČESKÉ ÚNOROVÉ TRADICE

Únor je přechodem mezi zimou a jarem, hostinou a půstem, klidem a aktivitou.

Masopust (lidově ostatky, fašank nebo karneval)

Doba od Tří králů až do Popeleční středy (letos 22. února) je obdobím masopustu. Popeleční středou počínaje až po Velikonoce (letos připadá Velikonoční pondělí na 9. dubna) je pak čtyřicetidenní postní období, kdy by se nemělo na stole objevit maso. Masopust byl tedy intenzivní přípravou na dobu postní. V dřívějších dobách to znamenalo vytvořit si „zásobu“ a doslova si užít obžerství v podobě zabijaček, hodů a zábav – přípravu na nadcházející bezmasé období. Nejdůležitější byly poslední tři masopustní dny neboli ostatky – neděle, pondělí a úterý. Tradičně patřil k masopustu průvod masek, kde nesměl chybět medvěd (představuje plodnost), Žid (symbol zemřelých předků), čerti, kominíci, bába s nůší a masky s různými profesemi (policajt, farář…). Mezi tradičními pokrmy, které se během masopustu jedly, byly samozřejmě zabijačková jídla, guláš, tlačenka, koblihy či šišky.

Hromnice 2. února

Hromnice se uctívaly ještě před příchodem křesťanství. Byly to velmi důležité oslavy spojené s příchodem hromů. V tento den se světily svíce, které se v bouřích dávaly do oken, aby ochránily domácnost. Jde také o poslední termín (pokud jste tak neučinili na Tři krále), kdy je vhodné sundat vánoční stromeček. Hromnice jsou navíc přesným středem zimy a i díky tomu si vysloužily největší počet pranostik ze všech dní v roce. Například: Na Hromnice musí skřivan vrznout, i kdyby měl zmrznout. / Na Hromnice o hodinu více. / Na Hromnice jasná noc, bude mrazů ještě moc.

Svatý Matěj 24. února

Svatý Matěj žil v 1. století a chodil se skupinou Ježíšových přívrženců a učedníků od počátku jeho působení. Po Ježíšově smrti byl přidán mezi dvanáct apoštolů jako nástupce zrádného Jidáše. Byl uctíván jako ochránce půdy. Lidé na tento den zasívali první rostliny a stříhali stromy.

Znáte naše tradice? Účastníte se jich? A vedete k nim své děti?

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2023 HLEDÁ BRIGÁDNÍKY

Požadavky: věk 17+ • zodpovědnost a spolehlivost • chuť do práce a ochota spolupracovat • optimistická a pohodová povaha
Náplň práce: organizační zajištění akce – rozmístění židlí, lavic a stolů, obsluha u pokladen a infostánku, zabezpečení vchodů, navigace parkování, úklid po akci…
Co získáte: placenou brigádu • zkušenosti • reference o praxi do životopisu • účast na zajímavém projektu

SEDMIHORSKÉ LÉTO
HUDEBNÍ & DIVADELNÍ
2023

www.sedmihorskeleto.cz

Životopis a aktuální fotografii zašlete na info@sedmihorskeleto.cz, předmět zprávy „Brigáda 2023“. Do zprávy rovnou uveďte termíny, o které máte zájem.

SEBEROZVOJ S MOZKEM

Janka Chudlíková

21. 2. 2023

V hlavě máš úžasný nástroj. Dokonalý lidský mozek. Umíš ho ale správně používat? Můžeš být skvělým architektem svého myšlení a chování. Trénovat a zvětšovat kapacitu svého mozku. Být kreativní a originální. Bohužel ale taky dokážeš i opak. Cíleně mozku i své výkonnosti škodit. Jak? Pomůžu ti pochopit zákonitosti, jak tvůj vnitřní vesmír funguje. Jak využít neuroplasticitu mozku a zbavit se špatných návyků.

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY
VSTUPENKY & INFO:
www.recallcentrum.cz • www.evstupenka.cz

RETRO VÍKEND

23.–26. února

Víkend skvělých retro pokrmů! Kuřecí prso s broskví • koprová omáčka • katův šleh • studentský řízek... a mnoho dalšího!
Přijďte si pochutnat a zavzpomínat!

Penzion & Restaurant Vyskeř 1844

& sobota 25. února

OLDIES PARTY

DJ HONZA ŽÍLA

od 20 hod • vstupné 99 Kč

VSTUPENKY NA OLDIES PARTY, INFO A REZERVACE MÍST DO RESTURACE:

www.penzionvysker.com • 774 499 935

POUTNÍCI

POUTNÍCI 50 LET V COUNTRY

pátek 17. února

začátek: 20 hodin

COUNTRY PARTY
celovečerní taneční zábava
legendární Poutníci
oblíbení turnovští Bodláci
skvělé jídlo a mok

PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ
VSTUPENKY & INFO:
www.penzionvysker.com • evstupenka.cz
předprodejní místa evstupenka
a také v Restauraci Vyskeř

CHCETE MÍT PRÁCI BLÍZKO? V MAHLE MÁME MÍSTO!

MAHLE Behr Mnichovo Hradiště hledá nové kolegy na pozice:

OPERÁTOR VÝROBY, SKLADNÍK, SEŘIZOVAČ, CONTROLLER - SENIOR, KOORDINÁTOR SKLADU, LOGISTIKA - TRAINEE, FINANČNÍ ÚČETNÍ

Můžete získat náborový příspěvek 21.000,- Kč!

Zaujali jsme Vás? Zavolejte nám!
+420 326 770 811

MAHLE

ZAHRADY JSOU PRO LIDI

Ferdinand Leffler

16. 5. 2023

Známý a oblíbený zahradní architekt, autor knih o zahradách, učitel a propagátor zahradní architektury, moderátor a spoluautor úspěšného TV pořadu, zakladatel ateliéru Flera přijíždí do Českého ráje s přednáškou ZAHRADY JSOU PRO LIDI. Tématem bude, proč se do zahrady vypravit, co dokáže zahrada přinést a jak se nad ní zamýšlet, aby vyhovovala právě každému jednomu z nás. Tedy, jak ji "ušít" na míru.

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY
VSTUPENKY & INFO:
www.recallcentrum.cz • www.evstupenka.cz

ZAŽIJTE

VÝLET DO STŘEDOVĚKU

sobota 4. března 2023 od 18 hodin

VŠEMI SMYSLY

Penzion & Restaurant Vyskeř 1844

HODUJTE, JAK SE SLUŠÍ A PATŘÍ NA STŘEDOVĚK!

Skvělé dobové jídlo, sličné tanečnice, kejklíři, ohňová show, živá historická hudba. Výjimečný středověký program ve stylovém prostředí. Nezapomenutelné vizuální i chuťové zážitky pro vás i vaše přátele!

IRSKÝ VEČER

sobota 25. března od 18 hodin

Živá irská hudba • irské tance • irské pití • skvělé jídlo

INFORMACE A REZERVACE: **www.penzionvysker.com • 774 499 935**