

**GARANT**  
FINANCE

**OKAMŽITÝ  
VÝKUP  
VŠECH  
NEMOVITOSTÍ**

Exekuce a dluhy  
ihned vyplatíme

**VOLEJTE NONSTOP**  
608 212 217

Penzion & Restaurant  
Dyskeř  
1844

## STAROČESKÉ JOSEFOVSKÉ HODY

16.–19. března

& sobota 18. března  
**JOSEFOVSKÁ COUNTRY PÁRTY**

hrají: **COUNTRY SISTERS**  
od 20 hod • vstupné od 99 Kč - dle místa

Víkend plný staročeských a českých dobrot  
gulášek • bramboráky • speciality • masíčko...  
a vždy i něco pro nemasožravce

VSTUPENKY NA COUNTRY  
PÁRTY, INFO A REZERVACE  
MÍST DO RESTURACE: [www.penzionvysker.com](http://www.penzionvysker.com) • 774 499 935



**BODY-MIND  
CONNECTION**  
MUDr. Helena Máslová  
4. 4. 2023

Přednáška skvěle a uznávané lékařky Heleny Máslové se bude zabývat naším tělem a myslí. Jak spolu souvisí, jak fungují a jak lze naše zdraví (nejen to ženské) ovlivnit právě skrze naši mysl? Tuto „nabušenou“ přednášku si nenechte ujít. Legendární MUDr. Helena Máslová poprvé v Recall centru v Sedmihorkách!

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY  
VSTUPENKY & INFO:  
[www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz) • [www.evstupenka.cz](http://www.evstupenka.cz)

## Program kulturních akcí ve Škoda Muzeu | jaro 2023

29. a 30. 3.  
od 16:00  
Pro děti

### Velikonoční tvoření

Přijměte pozvání na tvořivé odpoledne pro děti, které bude probíhat ve znamení jara a Velikonoc. Vhodné pro předškolní i školní děti. **Vstupné 100 Kč.**

14. 4.  
od 20:00  
Koncert

### Pokáčovovo jaro tour

Přijďte si poslechnout českého písničkáře a držitele Platinové desky. Sál L&K Fórum. **Vstupné 442 Kč, děti do 10 let 263 Kč, děti do 5 let zdarma.** Prodej na [smsticket.cz](http://smsticket.cz)

17. a 18. 4.  
od 15:00  
Pro děti

### Dětské odpoledne: Škoda Enyaq iV

Srdečně zveme všechny děti školního věku na zábavně-naučné odpoledne, kde se dozvědí spoustu zajímavostí o elektromobilitě. **Vstupné 100 Kč.**

18. 4.  
od 17:30  
Přednáška

### Škoda: vývoj a konstrukce 1925 - 1945

Srdečně zveme všechny děti školního věku na zábavně-naučné odpoledne, kde se dozvědí spoustu zajímavostí o elektromobilitě. **Vstupné 100 Kč.**

19. 4.  
od 19:00  
Koncert

### Čechomor

Poslechněte si česko-moravskou hudební skupinu, která originálním způsobem zpracovává lidové písně. Sál L&K Fórum. **Vstupné 550 Kč / 650 Kč.**

20. 4.  
od 19:00  
Diashow

### Martin Loew: Grónsko - Ostrov hor a ledu

Zveme Vás na diashow, plnou absolutní čistoty a neuvěřitelné krásy nekonečné přírody největšího ostrova světa. Sál L&K Fórum. **Vstupné 200 Kč.**

Předprodej vstupenek probíhá na pokladně Škoda Muzea denně od 9:00 do 17:00 nebo online na webu muzea. Škoda Muzeum, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav, telefon: +420 326 832 038, e-mail: [muzeum@skoda-auto.cz](mailto:muzeum@skoda-auto.cz), web: [muzeum.skoda-auto.cz](http://muzeum.skoda-auto.cz)

[@skodamuzeum](https://www.facebook.com/skodamuzeum)

**SKODA**  
Muzeum

**SolidSun**

**Fotovoltaické elektrárny  
nové generace**

pro rodinné domy i firmy

- ✓ Garantujeme získání dotace pro RD
- ✓ Výkup přebytků za spotové ceny
- ✓ Dohledové centrum 24/7
- ✓ Rychlý a spolehlivý servis
- ✓ Zajistíme výhodné financování FVE

+420 800 400 506

[info@solidsun.cz](mailto:info@solidsun.cz)

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







**JÍDLA JAKO VĚDOMÍ**  
• pohled ájurvédy  
MUDr. Martina Ziska  
14. 3. 2023



**KOMPAS DOKONALÉHO ZDRAVÍ**  
• celostupňové programy a nutriční příjmy  
MUDr. David Frej  
21. 3. 2023



**MOJE PŘÍBĚHY PRŮLETU TROJROZMĚRNEM**  
Jiří Kuchař  
28. 3. 2023



**BODY-MIND CONNECTION**  
MUDr. Helena Máslová  
4. 4. 2023



**JAK ZDRAVĚ STÁRNOUT**  
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.  
18. 4. 2023



**NÁVRAT KE ZDRAVÝM KOŘENŮM**  
Alena A. Gajdušková  
25. 4. 2023



**UMĚNÍ NEMOCI**  
MUDr. Jan Voják  
4. 5. 2023



**ZAHRADY JSOU PRO LIDI**  
Ferdinand Leffler  
16. 5. 2023



**ÚHEL POHLEDU**  
Sandra Pogodová  
23. 5. 2023

## PŘEDNÁŠKY & AKCE V RECALL CENTRU • Sedmihorky u Turnova

**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 KUČAŘ**  
• **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 historiky doplněné fotografiemi i se známými osobnostmi.

**4. dubna • MUDr. HELENA MÁSLOVÁ**  
• **Body-mind connection**

Přednáška skvělé a uznávané lékařky se bude bavit naším tělem a myslí. Jak spolu souvisí, jak fungují a jak lze naše zdraví ovlivnit právě skrze naši mysl? Tuto „nabušenou“ přednášku si nechte ujit!

**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](http://www.recallcentrum.cz) a evstupenka.cz a prodejní místa evstupenka. Recall centrum Sedmihorky 10 (b) Turnov 774 499 935 info@recallcentrum.cz



Recall centrum  
relax • refresh • revive

**dioptra optik**

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

+ navíc **SLEVA 20%**  
obruba

**AKCE 30%**  
samozabarvovací skla včetně multifokálních

1. 3. - 30. 6. 2023

Sobotecká 1660  
Turnov  
734 154 673

náměstí 3. května  
Železný Brod  
734 154 354

\* Více informací a podmínky na prodejně.



## Soběstačnost nám dává svobodu i kontrolu nad vlastním životem

**Alena A. Gajdušková je velmi činná a zajímavá žena, autorka a spoluautorka mnoha bestsellerových knih, pravidelný host oblíbeného televizního pořadu „Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli“. Zabývá se tématy z minulosti, polozapomenutými či zcela zapomenutými recepty, lidovým léčitelstvím, bylinkami i permakulturní zahradou. Každé z témat by se dalo uchopit do samostatného zajímavého rozhovoru. My jsme se snažili „uloupnout“ z každého kousek a Alenu Gajduškovou vám více přiblížit. Pokud by vám naše povídání nestačilo, přijďte na její přednášku do sedmihorského Recall centra v úterý 25. dubna od 19 hodin.**

**• Zabýváte se polozapomenutými recepty našich babiček a prababiček, lidovým léčitelstvím i soběstačností v praxi, nemýlím se, když si myslím, že spolu tato témata úzce souvisí?** V podstatě jedno vychází z druhého. Rostlina, která vám roste na zahradě, může být jak jedlá a chutná, tak léčivá a ono to tak obvykle bývá. Za všechny třeba kopřiva, sedmikráska, černý bez, řeřicha... A máte-li tu informaci a ještě víte, jakým způsobem rostlinu zpracovat, připravíte si zdravý pokrm nebo léčivo.

**• Je nějaký znovuobjevený recept nebo postup, který pro vás byl velkým překvapením?** Ano, byl to válečný recept na domácí mýdlo z vepřového sádla, který jsem našla zastrčený v sešitku s ručně psanými recepty. Mýdlo jsem podle něj uvařila a bylo to poněkud dobrodružné, protože horká, žíravá hmota mi bublala na kamnech a chovala se jako bahenní sopka. Mýdlo se pak muselo nechat uzrát asi půl roku. Když jsem ho pak zkoušela používat, bylo tvrdé, kvalitní a vůbec neubývalo. A to překvapení? Z kilogramu sádla jsem ho uvařila tolik, že stačilo na mytí a praní pětičlenné rodině na celý rok.

**• Vidím, že využíváte i vy sama v denním životě polozapomenuté recepty. Co vám přináší?** Využívám. Jednak jsem zvědavá a musím tedy vše osobně vyzkoušet, jednak jsem opravdu nadšená z jednoduchých receptů či návodů, které mám k dispozici. Vyrábím si třeba impregnaci na obuv, leštěnku na nábytek, místo drahých exotických olejů napouštím 2x ročně dřevěnou podlahu lněnou fermeží (tu samozřejmě kupuji, je to tradiční výrobek) a těch dobrot! Škvarkové placky, vohrnouše i další pečivo, rosol z okvětních plátků růží, pravá ovocná povidla... Přináší mi to do života především chuťovou pestrost a neustálou radost z objevování.

**• Stále více se mluví o soběstačnosti. Lehčí je toto téma samozřejmě pro ty, kdo mají zahradu a dům. Dá se aplikovat i tehdy, pokud bydlíme v paneláku?** Ale ano, jen je to trochu složitější kvůli absenci skladovacích prostor s nižší, stálou teplotou a dostatečnou kapacitou. V jedné facebookové skupině jsem četla příspěvek paní, která bydlí v paneláku a má dokonale zmapované okolí, takže chodí sbírat ovoce ke starým stromům ve volné krajině, šípky, bezinky a ostatní drobné plody, byliny, houby... a to se mi moc líbilo. V paneláku lze pěstovat kuchyňské bylinky, kvasit různé zeleninové dobroty v malém, pěstovat kombuchu. Můžete si péct pečivo a vařit ze základních surovin. V létě si nachystat vlastní čajové směsi ať už z ovoce, nebo bylin a ty v zimě popíjet. Sušit houby i ovoce... Když se chce, jde všechno.

**• Proč je podle vás soběstačnost důležitá? A jak s ní můžeme začít?** Soběstačnost nám dává svobodu, do určité míry i kontrolu nad vlastním životem. Vzpomeňme, jak se komunistický režim snažil v padesátých letech zlikvidovat selský stav. Sedláci byli nezávislí na systému, soběstační. Vlastnili půdu a měli dovednosti, které si v rodině předávali po staletí. Z těchto důvodů s nimi bylo velmi těžké pořízení, a proto se na ně muselo silou, po zlém. Jak se soběstačností začít? Začneme se učit tomu, co nám usnadní život, pomůže přežít těžké časy, třeba vysokou inflaci. Naši předci byli zaměřeni na sezónní vytváření zásob. Bylo to zcela logické, nikdy v historii nebylo možné si kdykoliv nakupovat tolik rozmanitých potravin a produktů. Oni si ve vrcholném létu a počátkem podzimu museli zajistit zásoby potravin na skoro celý další rok. Proč se neinspirovat a nemít doma rozumné zásoby základních potravin? Proč neumět zavařovat ovoce a zeleninu, jako to uměly ještě naše maminky? Z těchto důvodů jsem před pár lety napsala dvoudílné Domácnosti našich babiček, ve kterých je popsáno zpracování všech základních druhů potravin. Nyní chystám novinku, opět dvoudílnou publikaci o konzervování potravin. Využívám všech dostupných zdrojů od kuchařek z konce 19. století po vlastní zkušenosti. Pořádám i kurzy z různých oblastí soběstačnosti. Cítím, že je důležité, aby tyto znalosti zůstaly v živé paměti.

**• Daly by se tedy vypíchnout nějaké základní „kamery“ pro soběstačnost?** Obecně, nejen co se týká přípravy pokrmů, je důleži-

té mít v domě komín, k němu zdroj tepla, nejlépe kuchyňský sporák na pevná paliva. A studnu. A ideálně sklep. A pak ty již několikrát zmiňované dovednosti. Naučit se pěstovat, zpracovávat a uchovávat potraviny. Rozpoznávat jedlé a léčivé byliny v našem okolí a opět se s nimi naučit zacházet. Diagnostikovat základní neduhy a potíže, to pomůže v rozhodování, zda k lékaři, či je možné problém řešit doma pomocí bylin nebo jiných prostředků. Jakékoliv informace, které povedou k získání praktických dovedností, jsou důležité.

**• Zastavme se u lidového léčitelství, o kterém jste se zmínila a kterému se věnujete. Připomeňte nám, co vše obnáší a jak funguje...** V dřívějších dobách, když nebyla dostupná lékařská péče a byla tak drahá, že si ji lidé nemohli dovolit, byly veškeré vědomosti o výskytu a účinku léčivých rostlin životně důležité. Báby kořenářky suplovaly veškerou péči a musely si poradit i s úrazy nebo porody. Příroda je mocná, ale je třeba důkladně znát účinky i kontraindikace jednotlivých bylin. Ale lidové léčitelství, to nejsou jen byliny. Lidé si pomáhali třeba vodoléčbou, různé obklady připravovali i z hlíny. A jakkoliv se to zdá podivné, taková léčba byla překvapivě účinná.

**• Zabýváte se nejen tím, co naše babičky uměly, ale také permakulturní a zdravou zahradou a jejím designem. Jsou nějaké základní zásady pro takovou funkční zahradu?** Na permakulturu se mi líbí právě to, že se s postupy předků dokonale doplňuje. Vše, co na pozemku vytváříme, by mělo logicky fungovat s co nejmenší námahou. Dnes jsou velmi oblíbené přírodní materiály jak při stavbě domů, tak se z nich na

zahradách vytvářejí různé struktury. Naše babičky a dědečkové to také tak dělali. Domy z kamene, ze dřeva nebo nepálených cihel – vepřků. Hliněné omítky, dřevěné podlahy. Ploty z planěk nebo proutí. Dělali to proto, že ty materiály byly dostupné v jejich okolí v dostatečném množství. Dnes bychom to nazvali lokální materiály s nízkou ekologickou stopou. A se zahradou to bylo stejné... staré odrůdy ovoce vyšlechtěné ke konkrétním účelům pěstované ve vysokokmenném tvaru, takže užitečné z ovoce mělo několik generací. Krajové odrůdy zeleniny, které dokonale zvládaly konkrétní stanovištní podmínky a dávaly spolehlivé výnosy i v horších letech. A co se děje dnes? Lidé si do svých zahrad nakupují v hobbymarketech sazenice květin, bylinek i ovocných druhů, které jsou pěstované obvykle v Nizozemí, kde panují zcela odlišné klimatické podmínky. Rostliny i dřeviny pak velmi často uhynou. Pěstování hybridních odrůd přináší krásnou úrodu, ale pouze tehdy, pokud se vám chemickou ochranou a intenzivní péčí podaří splnit jejich vysoké nároky na závlahu či dostatek živin. Také si z nich nemůžete schovat semínka na příští rok, protože semena kvůli hybridizaci nenesou vlastnosti rodičů... V přírozené, přírodě blízké zahradě by nemělo chybět mokré a suché stanoviště, která jsou důležitá pro konkrétní druhy hmyzu i drobných živočichů. Mělo by v ní růst co nejvíce kvetoucích druhů, a čím delší bude jejich sezóna, tím líp pro již zmiňovaný hmyz. Alespoň malá divočina, tj. zarostlý, neudržovaný kout zajistí různým monofágním druhům, například babočce kopřivové potravu pro housenky, hromada roští úkryt ježkům, ptákům, v hromadě kamene zase mohou žít ještěrky či hadi. Je to široké téma...

**• Pravidelně vás můžeme vidět v divácký velmi oblíbeném TV pořadu „Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli...“** Ano, moje spolupráce s týmem trvá už pět let a je to spolupráce radostná. Divákům přibližuje právě ony neuvěřitelné dovednosti, ať už řemeslné, nebo gastronomické, které dříve byly naprosto samozřejmé.

**• Některé české tradice jsou zcela zapomenuté, některé naopak ožívají. Proč jsou pro nás důležité?** Jsou našim nehmotným kulturním dědictvím a důležitým spojovacím prvkem s našimi předky, s naší minulostí.

**• Sama mám doma několik vašich knih plně skvělých rad. Kde sháníte podklady pro tyto knihy?** Přes dvacet let jsem byla majitelkou knižního antikvariátu, takže jsem byla přímo u zdroje. Staré kuchařky, živnostenské receptáře či rukou psané rodinné receptáře... Z těchto materiálů čerpám dodnes.

**• V dubnu nás čeká v sedmihorském Recall centru vaše přednáška s názvem Návrat ke zdravým kořenům. Co mohou diváci očekávat?** Ráda bych představila život našich předků, ten obvyčejný i sváteční, včetně pokrmů, které je v průběhu roku provázely, v kontextu dnešní doby, čím se můžeme od nich inspirovat, co ochutnat, jaké postupy používat.

Děkuji za rozhovor, Jitka Maděrová

**Vstupenky a více informací k inspirativní přednášce (25. 4.) plně tradic, moudr a zajímavostí z minulosti, ze kterých se můžeme učit a kterými se můžeme inspirovat najdete na [www.callcentrum.cz](http://www.callcentrum.cz)**







**AVANGARDA**  
 Výstava tvorby mladých tvůrců

# ELEGANCE

27. VELETRH MÓDY, MÓDNÍCH DOPLŇKŮ A ŠPERKŮ

**13. - 16. 4. 2023**

**VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM**

## KOUTEK PRO RODIČE: NEKOMUNIKUJE JEN MRTVOLA



Pokud jsme živí a přítomní v dimenzích tohoto světa, nemůže nastat situace, že bychom nekomunikovali. I když jenom zarputile mlčíme, vysíláme našemu partnerovi v komunikaci informaci, že komunikovat nechceme. A pokud vysíláme jakoukoliv informaci, pak komunikujeme. Jak vidíte, nelze nekomunikovat. Vždycky něco sdělujeme. Jak to? No úplně normálně. Minimálně se vždycky nějak tváříme, protože není možné nijak se netvářit. A vždycky, ať něco říkáme, nebo ne, se nějak chováme, a to prozrazuje, jaký postoj máme k partnerovi v komunikaci. Co z toho vyplývá? Že ke komunikaci nutně nepotřebujeme slova. A dokonce ještě víc než to! Slova a to, co z nich vyrozumíme, tvoří skutečně pouze malou část sdělení, které vysíláme nebo přijímáme při komunikaci. Lidé mají tendenci nadřazovat význam verbální komunikace, tedy sdělených faktů, nad ostatními formami. Udává se však, že zejména při prvním kontaktu tvoří více než 50 % vnímaného sdělení neverbální složka, cca 35 % intonace sdělení a jen asi 10 % vlastní obsah sdělení. Většinu informace při komunikaci tedy tvoří právě postoje, mimika, tón řeči... Prostě neverbální složky komunikace.

### Komunikace miminka

Dítě komunikuje ještě předtím, než se narodí. A jakmile se narodí, začne velmi rychle a v krátkém čase, a to i vědomě, svoji komunikaci rozvíjet.

### První dva měsíce:

Narození dítěte je provázeno jeho křikem. Jde o téměř

monotónní zvuk někde okolo tónu A. Křik dítěte se rychle mění a vyvíjí. Zatímco v prvních dvou týdnech po narození je křik dítěte krátký a jednotvárný barvou i výškou, od třetího týdne života dítěte začíná mít drobné modulace. Okolo šestého týdne života dítěte se objevuje první výrazná komunikační variace křiku – tvrdým hlasovým začátkem nám dítě začne dávat najevo svoji nespokojenost. Dítě vcelku brzy pochopí, že když zakřičí, objeví se někdo z rodičů a děje se něco hezkého. Je až neuvěřitelné, jak rychle dítě uchopí komunikaci jako nástroj k získání něčeho subjektivně prospěšného. A je to dobře. Těžko říct, zda a jakým způsobem by se bez toho vývoj komunikace dítěte odvíjel. Po druhém týdnu můžeme u dítěte sledovat první úsměvy. Jde sice ještě o vrožený mimický pohyb, ale nás to potěší.

*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



**OD BROUKÁNÍ K POVÍDÁNÍ**  
 Návod na rozvoj komunikace a řeči dítěte

**SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:**  
**Napište nám čím je provázeno narození dítěte?**



Více informací a soutěžní formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)

## ČESKÉ TRADICE V BŘEZNU

Březen je ve znamení příchodu Velikonoc.  
 Víte co je: • Popelční středa  
 • Černá, Pražná, Kýchavná, Družební či Smrtná neděle  
 • Zelený čtvrtek  
 • Velký pátek  
 • Bílá sobota  
 • Velikonoční neděle a pondělí...?  
 A proč se slaví? Vyprávějte o těchto svátcích svým dětem. Informace najdete na našem webu: [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)



## SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA ČOKOLÁDOVÝ FESTIVAL V TURNOVĚ

Napište nám skrz formulář na našich webových stránkách termín, kdy se Čokoládový festival koná. Podrobnosti k soutěži také na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)

NEJVĚTŠÍ SLADKÁ UDÁLOST V ČR



**18.-19. března**  
**Kulturní Centrum Turnov**

**Stánkový prodej  
 Workshop  
 Koncerty  
 Soutěž**



# NÁVOD NA HOSPODAŘENÍ S ENERGIEMI

Mnohých z nás se v současné době týká konec fixace cen energií, a tak přemýšlíme, co dál. Teplu a teplou vodu máme jistě rádi všichni na různých úrovních a neumíme si představit vzdát se tohoto komfortu. Pokud bychom teplo a teplou vodu zcela vyeliminovali z našich životů, můžeme se rovnou nastěhovat zpět do jeskyně a vrátit se k ohni jako zdroji tepla. To je ale samozřejmě hodně nadnesené, takový krok neudělá asi nikdo z nás, pokud k tomu nebude donucen. Druhou a jedinou možností je tedy začít přemýšlet, co můžeme udělat pro zachování komfortu, na který jsme zvyklí, a současně nezruinovat naši peněženku. Na to jsme se zeptali **Andreje Bokoteje** ze semilské firmy **Sunnyhouse**, která se zabývá alternativními možnostmi vytápění i úsporou financí.

**Pojďme se rovnou pustit do otázky elektrické energie (EE)...** Bez elektrické energie si lze v dnešní době jen těžko představit moderní život – ať už se jedná o lednici nebo počítač, který je připojen právě skrze EE k internetu. Spousta z nás ale používá EE i k vytápění v chladných měsících. Přichází tedy otázka, jak snížit spotřebu energie, kterou jsme zvyklí používat po celý den v běžném životě.

**Jaké vhodné kroky tedy učinit pro snížení spotřeby EE?** Samostatnou kapitolou by bylo zateplování domů, výměna oken, el. spotřebičů a podobně, kdy důsledkem bylo celkové snížení odebrané energie. Nejlevnější a nejjednodušší je změna našich energetických návyků. Typickým příkladem je zvolená teplota v obytných místnostech. Používáme-li plyn nebo EE k ohřevu místností, tak dle typu zateplení znamená každý stupeň nad 20 °C energetický výdaj o cca +6 %. Například při topení v obýváku infrapanelem o běžné velikosti to znamená vyšší spotřebu o cca 150 kWh za rok. Při ceně 7 Kč za 1 kWh je to 1050 Kč za rok – a to jde pouze o jednu místnost. Proto zvažte, zda potřebujete mít nastavenou teplotu na 22 °C, nebo vám stačí 20 °C a vezmete si mikinu. Pokud byste teplotu snížili o dva stupně, ročně můžete ušetřit i 2000 Kč na jedné místnosti.

**Jaký druh topení ideálně zvolit, aby bylo co nejučinnější?** Toto je nejdůležitější otázka. Jde o to, abychom měli co nejvíce tepla za jednu vloženou kWh. Opravdu je velký rozdíl, topíte-li elektrickým kotlem, akumulacími kamny nebo přímotopy, které jsou v současné době nejhorší, nebo moderními topnými systémy, jako jsou infrapanely, které mají až o 60 % menší spotřebu než uvedené zdroje. Za poznámku jistě stojí hojně skloňovaná tepelná čerpadla (TČ), která se zdají být velice úsporná a jsou i tak prezentována. Realita však je taková, že aby TČ bylo efektivní, musí jet nějakou minimální dobu provozu – v zimě typicky i 16 až 20 hodin denně, což může znamenat spotřebu 30 až 80 kWh za jeden den. Pokud bychom to měli vyčíslit, jsme na 210–560 Kč za jeden jediný den provozu. A to jsme ještě nezmiňovali pořizovací cenu TČ, která se pohybuje v řádu statisíců. Problematiku TČ se určitě budeme věnovat v některém z dalších vydání.

**Co nám může „skrytě“ odebírat hodně energie?** Po TČ je dalším typickým velkým žroutem EE elektrický ohřev teplé užitkové vody (TUV) v bojlerech. Voda v bojleru se vždy relativně rychle ochlazuje, neboť drtivá většina bojlerů má velmi slabou tepelnou izolaci. Tedy, aniž byste vodu spotřebovali, chladne a neustále se dohřívá na požadovanou teplotu. Častý jev je nastavení termostatu bojleru na písmenko E nebo na ikonku lístečku. V překladu to znamená cca 55 °C. Tato denní ztráta může být dle velikosti a umístění bojleru i od 1 do 3 kWh, což za rok může činit od 360 až do 1095 kWh. Pro naši peněženku to znamená neuvěřitelných 7665 Kč za rok. To jsme si ale ještě ani nepustili teplou vodu, kdy se elektroměr teprve rozjede...

**Dobře, ale jak tedy ohřev TUV řešit?** Investice cca 60 tisíc Kč do slunečního ohřevu teplé užitkové vody se vám vrátí do dvou až čtyř let. Realizace spočívá v instalaci 6 ks fotovoltaických panelů a malé krabičky, které se jen zapojí do zásuvky. Obrovskou výhodou má řešení ohřevu vody pomocí SUNNYHOUSE. Oproti systémovým nabídkám, kdy v létě máme s přebytkem slunečního svitu trvale teplou vodu a „systémové“ panely zahálí, řešení od SUNNYHOUSE umí napájet jakékoliv spotřebiče. Typickým letním příkladem je chod filtračních čerpadel u bazénů.

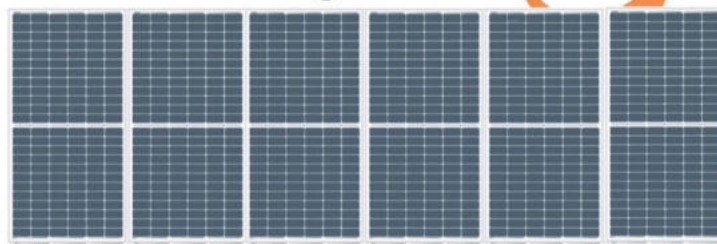
**Zmiňoval jste ještě infrapanely...** Jedná se o moderní zdroj vytápění, kdy za málo peněz dostanete hodně muziky. Uděláme-li rychlé srovnání s TČ na stejném vzorovém domě, tak do tohoto domu si můžete pořídit TČ za cca 250 tis. Kč, nebo si za 40 tis. Kč koupíte infrapanely a za nevýdání 210 tis. Kč můžete mít i 10kWh fotovoltaickou elektrárnu (FVE). Ta vám může zajistit napájení – kromě zmiňovaných infrapanelů – i veškerých spotřebičů ve vaší domácnosti, čímž se stanete výrazně méně závislími na veřejné EE. Pro co byste se rozhodli vy? Pro technologii, která vám zvýší výdaje, nebo pro tu, se kterou ušetříte a zároveň se stanete méně závislí?

**Tím se dostáváme k dnes jistě nejskloňovanějšímu sousloví, a tím jsou zmíněné FVE...** Ano. SUNNYHOUSE nabízí a montuje ANTISYSTÉMOVÉ elektrárny. Jak již vypovídá název, jedná se o velmi jednoduchý, levnější, výrazně jednodušší na instalaci a zároveň stejně účinný systém, jako jsou

## efektivní solární ohřev vody

...do zásuvky

sunnyhouse



### v porovnání s dotovanými systémy:

- přebytky lze napájet jakékoliv spotřebiče připojené na dané fázi jako bojler

- využití veškerého potenciálu solárních panelů i ve slunných měsících, kdy "dotované" systémy nevyrábějí el. energii, když je nahřátá voda

sada obsahuje

- 6 x panel 380Wp - výkon 2,3 kW
- mikroměnič 2kw
- přepětová ochrana
- odpojovač panelů
- bojler 120l - NEREZ,
- KERAMICKÉ TOPNÉ TĚLESO 2kW



katalogová cena  
64 429,-Kč  
naše cena  
59.900,-Kč  
ceny vč. DPH



„systémové dotované elektrárny“, které se dnes nabízí na každém rohu. Výhody vlastní FVE asi nemusíme připomínat. Za zmínku ale stojí porovnání „dotované“ a naší antisystémové elektrárny. Panely na střeše jsou v podstatě identické. Tím to ale končí. Již samotné zapojení panelů je rozdílné. Systémové panely se zapojují tzv. sériově, kdy se celá FVE elektrárna provozuje na napětí od 400 V až do 1500 V. Už tady vzniká první problém, kdy se kromě požární bezpečnosti s tímto napětím ukazuje i klasický problém zastíněného panelu. Při jednoduché matematice v případě optimálních podmínek nám FVE může dát 4 kW/h. Pokud se ale stane, že se jeden z deseti panelů zastíní např. listem, stínem nebo si nevychovaný pták uleví zrovna nad vaší FVE, jeho výkon klesne i o 50 %, to znamená na 200 W/h, a je pak zcela jedno, že na ostatní panely slunce svítí naplno. Celý výkon FVE spadne na max. výkon nejhůře osvětleného panelu krát počet panelů. V našem případě by to tedy bylo 200 W x 10 = 2000 W. Ačkoliv se dají instalovat tzv. optimizéry, které tento problém mohou částečně řešit, nevybavují si, že bych kdy viděl, aby instalační firma toto řešení nabídla, natož nainstalovala.

**Jak fungují FVE od SUNNYHOUSE?** Naše FVE jsou na nízkém napětí v rozmezí od 40 do 200 VDC. Znamená to výrazně vyšší požární bezpečnost a ve spojení s našimi mikroměniči jde o řešení výrazně jednodušší a spolehlivější právě z důvodu jednoduchosti. Dále instalace nevyžadují povolení od distributora (většinou ČEZu), není potřeba dokumentace, revize, technické zprávy a už vůbec ne povolení na výrobu elektriny. Náš měnič se zapojuje do stávající domácí zásuvky a to je vše. V případě systémových elektráren je potřeba udělat další rozvaděč a v těch horších případech vám sdělí, že nevyhovuje stávající rozvaděč a je nutné jej předělat. S tím samozřejmě souvisí i cena, kterou jsem zmiňoval. 2,2kW elektrárna od nás stojí cca 62.000 Kč. Shrnu-li předchozí odstavce, nabádal bych čtenáře, aby byli důslední při výběru technologií a dodavatelských firem. Mohou tak předejít nepříjemným překvapením, která se většinou zjistí až při provozu – viz zmínovaná denní spotřeba TČ.

**Pro více informací neváhejte kontaktovat osobně, telefonicky nebo e-mailem firmu Sunny House v Semilech.**  
[www.sunnyhouse.cz](http://www.sunnyhouse.cz)





## CESTY KE ZDRAVÍ: Jarní postní období • Třídenní postní kúra

Po masopustu začalo jarní postní období, které bude trvat až do Bílé soboty před Velikonocemi. Tentokrát vám přinášíme inspiraci jarního půstu. Návrh kompletního třídenního odlehčeného jídelníčku, který pro vás připravila dle ájurvedy Iva Georgievová, si můžete stáhnout na našich webových stránkách [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz).

**Jak může dodržení postního období prospět našemu zdraví? Jednoduše řečeno - pokud jíme lehčeji stravitelné jídlo, má tělo šanci se zbavit odpadu.**

Strava by měla být bezmasá, plnohodnotná a lehce stravitelná. Měli bychom omezit smažené jídlo, přílišné používání mléčných výrobků, pšenice a sladkostí. V Čechách se hojně vařily ječné kroupy, které mají méně lepku, jejich vlhkost zlepšuje suché vnitřní sliznice, pomohou pročistit játra a ledviny. Výbor-

ny jsou i luštěniny, jáhly a pohanka. Velmi dobře stravitelné jsou polévky. Tedy zásadním principem je, že při půstu má nevyužitý vnitřní (trávicí) oheň čas likvidovat škodliviny v těle, nemusí trávit těžce stravitelné jídlo a má prostor na úklid.

**• Denní pití na odplavení škodlivin a podporu vitality: Čaj KKF (jedná se o denní pití, množství je na vás)**

Čaj na správné trávení, zlepšení činnosti ledvin a při potížích s močovými cestami.

**Ingredience: 1-2 litry vody, 1 lžička kumínu (římský kmín), 1 lžička koriandru, 1 lžička fenyklu.**

Vše dáme do vody, krátce povaříme, nebo pouze zalijeme horkou vodou, necháme chvíli vylouhovat a scedíme (můžeme, nemusíme). Výsledkem je lahodný čaj. Tento čaj se celoročně hodí do očistných kúr, odvodňuje a pročisťuje celé tělo. Nedoporučuji ho těhotným maminkám.

*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 aktuálního 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 publikace Jídlem k rovnováze.*

## SVĚTELNÉ ZNEČIŠTĚNÍ A SPÁNEK

Eliminaci světla pro kvalitní spánek zmiňujeme velmi často. Je totiž jedním ze základních pravidel, abychom si odpočinuli a zažili regenerující spánek. Jak ale vychází najevo, stále více se objevuje světlo, na které my sami nemáme vliv a které působí závažné světelné znečištění. Světelné znečištění sice stále více lidí vnímá, ale zároveň ho také s dostupným LED osvětlením přibývá. Často na nesmyslných místech a navíc v nevhodných studených tónech. Předně tedy zmiňme osvětlení, na které nemáme vliv. Tím jsou pouliční lampy, zářící reklamní či firemní štíty a podobně. Svítí nám do oken a ničí tolik potřebnou tmou. Můžeme se bránit žaluziemi, zatemňovacími závěsy. To je asi vše. Další takové znečištění činíme sami sobě, a to tím, že si v rámci „krásné atmosféry“ nasvěcujeme domy, zahrady, jezírka a podobně. Světelné znečištění zásadně vadí přírodě, má přímý vliv na úbytek hmyzu, který slouží jako základ potravního řetězce. Je třeba si uvědomit, že příroda sama o sobě je domyšlená a dokonalá. A každý lidský zásah ji jen narušuje. Je sice krásné, že v noci osvětlujeme kousky svého „království“, ale jaká je podstata? Protože pokud zabijete hmyz, zabijete si nejen opylovače v zahradě, ale s tím i mnohem více živočichů, kteří jsou v základu závislí na hmyzu nebo na dalších hmyzožravcích. A jak my pro kvalitní spánek potřebujeme černočernou tmou, tak ho potřebuje i příroda. Zapomeňte proto na celonoční zbytečné svícení a raději ponořte svůj domov do přirozené tmy. Posledním zdrojem světla, a tedy nevhodného znečištění je náš domov. V lampách svítí nepřírodné LED žárovky, září na nás monitory, televize a mobilní telefony, „ideálně“ ještě v posteli těsně před usnutím. Pokud máte v ložnici jakýkoliv – byť sebemenší – zdroj světla (může to být i kontrolka, malé světýlko u televize apod.), vězte, že i to naše tělo vnímá. Zkuste je proto eliminovat a spát v co možná největší tmě. Shrňme-li to, máme několik vrstev světelných zdrojů, které se poskládají a narušují náš spánek. Zkuste se jim vyhnout co nejvíce... a začněte u sebe. K dobrému vyspání ale samozřejmě patří i dobrý vzduch, vhodná teplota v místnosti, kvalitní matrace a postel. Nezapomeňte na to, že dobře se vyspat je alchymie. Když se ale správně namíchá, je každý den krásnější už od rána.

**TIP: Potřebujete poradit s výběrem matrací, postele, polštářů? Chcete kvalitně spát? obraťte se na všešskou firmu Matrace Haken.**





## Jógový pobyt v Jizerských horách

- cvičení ásán
- dynamické meditace
- čištění a harmonizace čakr
- ajurvédská strava po celou dobu pobytu

### 5.5. - 8.5.2023

Těší se na Vás lektorka  
**Anna Bokotejová**  
777 258 953

detaily a přihlášky naleznete na [www.gynomai-semily.cz](http://www.gynomai-semily.cz)

### Dana Weisserová: FIT V RÁJI - do kondice v Turnově

Ráda bych vás pozvala do svého nového působiště v Turnově. Jmenuji se Dana Weisserová a jsem dlouholetá trenérka, instruktorka a majitelka fitka v Brně, posledních několik let i výživová poradkyně. Po nedávném přestěhování do Českého ráje zde chci pokračovat v tom, co dělám celý život. **Zvu vás do FIT V RÁJI!**

**Proč „FIT V RÁJI“?** Mým cílem je pomáhat lidem „být fit“ přímo v srdci Českého ráje, v Turnově. Být fit pro mě znamená být v kondici, plný energie a chuti do života, s optimální tělesnou hmotností. Ve FIT V RÁJI najdete osobní trénink, výživové poradenství a měření na InBody.

**Co nabízím v oblasti osobního tréninku?** Pomohu vám zpevnit tělo a dostat se do kondice. Naučím vás správnou techniku cviků a sestavím vám trénink na míru. Budu vás motivovat, aby vás cvičení bavilo a abyste se na cvičení těšili. :-)

**Co nabízím v oblasti výživového poradenství?** Mým cílem je naučit každého klienta, jakým způsobem o jídle přemýšlet a jak si sám sestavit jídelníček, aby si optimální hmotnost udržel dlouhodobě a zvolený způsob stravování mu vyhovoval a jídlo chutnalo.

**Co je to přístroj InBody?** Přístroj InBody 170 vám odhalí spoustu zajímavých věcí o vašem těle, používá se pro diagnostiku a měření složení těla.

**Jak mě můžete kontaktovat?**

Zavolejte nebo napište SMS na tel. **736 660 171**.

**Pozor – až do konce března nabízím první trénink zdarma!**  
Další info: [www.fitvraji.cz](http://www.fitvraji.cz)



### JÓGA JAKO ŽIVOTNÍ STYL III. : Cesty jógy – džňánajóga

*Žijeme ve věku, kdy došlo k všestrannému rozšíření lidského intelektu, ale také k potlačení duchovního rozměru osobnosti. V současné době chybí vyšší – přesahující idea, ke které je možné se upínat. Tady se nabízí džňánajóga, která je cestou nejvíce odpovídající myslí dnešního intelektuálně zaměřeného člověka, jenž se ptá „proč a jak“ a žádá důkazy, jež mu může současná věda nabídnout.*

*Džňánajóga je cestou rozumového uvažování a filozofických úvah, cesta hledání pravého poznání, duchovní moudrosti a vede k sebepoznání a sebeuvědomění. Metodou sebedotazování po vnitřní podstatě (atmavičára), je pak dosahováno čistého vědomí. Džňánajóga je považována za obtížnou cestu, při níž člověk pracuje se svou inteligencí a logikou. Rozjímá nad pocitem vlastní existence, nad vědomým pocitem „Já jsem“. Odhalení tohoto vjemu, je potom cílem džňánajógy. Důležitým předpokladem na této cestě je schopnost rozlišovat mezi tím, co je podstatné a co není (vivéka), mít vládu nad myslí, smysly a svými emocemi (vairágja), mít touhu po osvobození a po překonání vlastního ega (mumukšutva). Sebezkoumáním dochází k odstraňování nevědomosti (avidjá), iluze (májá) a kladením otázek typu „Kdo jsem Já?“ se stává mysl nástrojem pozorování a později i objektem poznávání. Sledováním a analyzováním všech složek vlastního bytí je hledána podstata, která se nepodílí na změnách. Tady končí cesta rozumu a nastupuje práce s rozvinutou intuící. V průběhu této cesty člověk prochází několika stádií poznání. Pod vlivem své činnosti, svého konání je přesvědčen, že jeho nejnižší Já (átman) neexistuje a jen on sám je tím konajícím činitelem. Postupně získává vědění o existenci (átman) a nastupuje vědomou cestu. Následně se vzdává představy, že je konajícím, a pociťuje splynutí se samotným vědomím. Džňánajogín tedy v meditaci vědomě pracuje s myslí, mění její kvalitu a nakonec ji překračuje, protože pravé poznání (džňána), je za rovinou mysli. Jde o poznání probuzené mysli (buddhi) a její napojení na podstatu (átman).*

autor: Jiří (Mitra) Hájek, dlouholetý praktik a učitel jógy

## JÓGOVÉ WORKSHOPY V TURNOVĚ

### Jarní očista pránájámou \* se Zuzkou Žoldošovou

6týdenní večerní kurz ve čtvrtek 20–21h  
Individuální praxe ve skupině:  
úterý a pátek (Ize i jeden den)  
ráno, příchod kdykoliv  
mezi 6:15–8:00.

Délka individuální praxe  
20–30 minut.

**Termín: 6. 4. – 12. 5. 2023**

**Cena: 1500 Kč**

Cena zahrnuje 6x teorii,  
až 12 praxí a 10% slevu  
na knihu Pránájama,  
dech jógy (Gregor Maehle)  
Kde: Pratjáhára Jóga Šhála,  
Hluboká 279, Turnov



### Terapie aštángajógou s Markétou Makovskou a Mišou Brožovou

Témata: Jóga, když nemám čas,  
při zranění, při rekonvalescenci,  
modifikace praxe a pozic,  
stavy mysli, překážky  
na cestě jógy v pojetí osmidílné  
stezky, otevírání kyčlí.

**Termín: 14. – 15. 4. 2023**

**Cena: 1500 Kč**

Kde: Hotel Karel IV.,  
Žižkova 50, Turnov

Přihlášky: [info@astangaceskyraj.cz](mailto:info@astangaceskyraj.cz)  
Více informací: [www.astangaceskyraj.cz/novinky](http://www.astangaceskyraj.cz/novinky)

\* pránájama = dechová cvičení, která zvládne i začátečník



## JÓGAKEMP V ČESKÉM RÁJI 2023



Jóga • relax • pohoda  
soutokromí • přednášky  
workshopy • inspirace  
krásné místo v zahradě  
Penzionu Recall

**Skvělý víkend,  
který vás nabije!**

LETOŠNÍ JÓGOVÍ HOSTÉ:  
Zuzana Klingrová,  
Bára Neprašová (Pagáčová)

Vstupenky a více informací na  
[www.jogakempvceskemraji.cz](http://www.jogakempvceskemraji.cz)



- KRBOVÉHO DŘEVA • DŘEVA NA ZÁTOP
- PÍSKŮ • ŠTĚRKŮ • KAČÍRKŮ
- MULČOVACÍ KŮRY

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

**Tiny house**  
 od značky 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

**RADY DO ZAHRADY: SÁZENÍ STROMŮ**

Jaro přímo nabádá k činnosti na zahradě a třeba i k sázení stromů. Když se chystáte zasadit strom, je vhodné věnovat dostatek času volbě stromu a soustředit se na jeho potřeby. Například takový ořešák kolem sebe potřebuje cca 15 m místa a navíc se kolem něj ani jiným rostlinám moc nedaří kvůli juglonu, který vylučuje. Každý strom potřebuje svůj prostor, a dokonce i každá odrůda má jiné požadavky. Není například vhodné se domnívat, že pravidelným prořezem udržíte strom ve snesitelné velikosti.

Nejste-li gurmán, sáhněte po osvědčeném druhu, ale dávejte pozor. Tím, že má vybraný druh na zahradě váš soused, ještě není vyhráno. Kontrolujte si pro daný strom vhodné stanoviště a ideálně, pokud chcete obnovit stromy na zahradě, střídejte je druhově. Nedá se říct, že když se někde vždy dařilo meruňce, tak hned vedle zasadíme druhou. Ideálně po peckovici (meruňka, švestka, třešeň...) zasadte malvici (jablono, hruška, mišpule...) a naopak. Tak dokážete zajistit, že se bude na zahradě dařit i novému stromu. Každý druh čerpá z půdy jiné živiny a obnovíte tím i její složení.

Další otázkou hned po velikosti zahrady, kterou byste si měli klást, je doba, na kterou stromy sadíte. To ovlivňuje

druh, ale i volba podnože, na které jsou stromy roubované. Například je-li pěstovaná ze semínka, či řízkovaná. Menší stromy (keřovité, vrетенovité, polokmenové) mají také kratší životnost než vysokokmenné stromy. Rozdíl jsou v řádu desítek let. Ideálně navštivte ovocnářské veletrhy, které jsou pravidelně pořádané po celé republice. Můžete si tam druh i přímo ochutnat a poradit se s pěstiteli.

Po vysazení je také potřeba o nově vysazené stromy pečovat, v době sucha jim dopřávat pravidelnou závlahu či zvolit správnou oporu... O tom zase třeba příště. Nyní bychom se ještě mohli podívat, kdy sázení stromů „přejí i konstelace“. Pro sázení stromů obecně je vhodná doba klesajícího Měsíce pro podporu tvorby kořenového systému, ideálně pár dní před úplňkem, kdy Měsíc podporuje účinky celé hvězdné oblohy, a když se podaří, tak při opozici Měsíce se Saturnem. Opozice se Saturnem vychází na 2. 4. 2023 v 19 h, což je mimo jiné pár dní před úplňkem, který vychází na 6. 4. 2023 o půl sedmé ráno. To vše probíhá za klesajícího Měsíce. Tedy pokud se chystáte zasadit strom, doporučuji období 1.–6. 4. 2023. 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**

**CO DĚLAT NA ZAHRADĚ V BŘEZNU?**

Na svatého Jáchyma skončila už se zima. • Březen bez vody, duben bez trávy.

• Březen hřmí – květen sněží. • Suchý březen, mokrá máj – bude humno jako ráj.

• Odstranit zimní ochranu trvalek a okrasných keřů, provést jarní úklid záhonů.

• Na vyčištěné záhony navézt vyzrálý kompost.

• Doplnit vymrzlé rostliny na skalce.

• Vysít na záhon petržel, dlouho klíčí.

• Vysít přímo na záhon heřmánek, měsíček, mák.

• Do pařeniště vysít ředkvičky, salát, mrkev, kedluben, brokolici.

• Vysazovat živé ploty.

• Zavěsit nové ptačí budky, aby se ptáci stihli zahnídit.

• Větrat ve skleníku a pařeništi, aby se netvořila plíseň

(v teplém počasí více, v chladném opatrně).





# VYPLATÍ SE VÁM TO? VYPLATÍ SE VÁM TO!

Realitní makléř Petr Friedrich

- kompletní řešení prodeje nemovitosti pro vás zdarma!

- Poradím jak na právní vady na nemovitosti (přístupové cesty, věcná břemena, exekuce, chybějící kolaudace na přístavby...).
- Posoudím prodejní cenu (odhad nemovitosti).
- Pořídím kvalitní fotografie, případně i videoprohlídku.
- Umístím na nemovitost inzertní plachtu „na prodej“.
- Zajistím profesionální inzerci po celé republice, zacílenou na všechny věkové kategorie. Samozřejmě jsou srealty + všechny další dostupné inzertní portály.
- Zprostředkuji vypracování povinného průkazu energetické náročnosti budovy.
- Udržuji kontakt a provádím prohlídky se zájemci o nemovitost.
- Doporučím zájemcům zkušené odborníky k jistému vyřízení hypotéky.
- Připravím s advokáty rezervační smlouvu, kupní smlouvu a smlouvu o úschově kupní ceny.
- Zajistím spolehlivou úschovnu kupní ceny.
- Zpracuji a podám návrh na vklad do katastru nemovitostí.
- Vypracuji předávací protokol a předáme společně nemovitost novému majiteli.



**Volejte! Rád si s vámi nezávazně promluví o možnostech a postupech prodeje:**  
Petr Friedrich, vedoucí informačního centra M&M reality, e-mail: pfriedrich@mmreality.cz, web: pfriedrich.mmreality.cz, Tel: +420 604 64 84 64

## ŠTÍPACÍ AUTOMAT PŮJČÍME



Na řezání a štípaní dřeva, bez dřiny, šetříte čas a svá záda, velmi rychle zpracujete 3-5 m<sup>3</sup> dřeva za hodinu, štípací automat přivezeme k vám a zaučíme...

Cena pronájmu je 3 000 Kč/den

tel. 702 160 553  
www.stipanijicin.cz

## 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

## ZAHRADNICKÉ TIPY - Rašelina – zázrak, který se musíme naučit vyloučit. Jak a proč ji nahradit?

Možná vás náš nadpis překvapil, je však trefný a pravdivý. Proč? Málokdo z nás si uvědomí, že tento aktuálně lehce dostupný produkt, který potkáte na každém zahradnickém kroku, je „zlato“ našeho ekosystému. Jako pomocník na zahradu je prospěšná, její těžba je však obrovským zásahem do přírodních ekosystémů a silně zavání přírodní katastrofou.

Rašeliníště jsou velmi citlivým ekosystémem. Jejich existence poskytuje potřebné životní prostředí spoustě živočichů a zároveň díky schopnosti nasát obrovské množství vody funguje jako efektivní ochrana před povodněmi. Je také schopna zadržovat CO<sub>2</sub>. Tedy logicky, pokud se celosvětová plocha raše linišť sníží, úměrně tomu vzroste riziko záplav a mohlo by dojít k obrovskému skleníkovému efektu. Někteří dokonce tvrdí, že rašeliníště jsou pro zadržování oxidu uhličitého ještě významnější než deštné pralesy. Rašeliníště a rašelina v nich navíc vzniká velmi pomalu. Vyprodukuje se ze shnilých kořenů mechu rašeliníku, který roste rychlostí pouze 1 mm za rok! Pod zemí jeho spodní část tleje a mění se na rašelinu. Je tedy jasné, že vzhledem k „pomalosti“ růstu se jedná o neobnovitelný zdroj, který však lidé bezohledně drancují a těží.

Ze zákona jsou rašeliníště v ČR významným a chráněným krajinným prvkem. Jakýkoliv zásah do nich podléhá schvalování. U nás může těžit (v omezené míře) jediná firma, která však pro pokrytí nabídky dováží další rašelinu z Běloruska. A pokud chceme jít cestou nedrancování přírody, musíme se na ni dívat globálně, kdy s hranicemi země pro nás tato myšlenka nekončí. Ostatně rašelině se můžete jednoduše vyhnout. Při koupi substrátů volte ten, který neobsahuje rašelinu (na trhu jsou již k sehnání). Na své zahradě se chovejte ekologicky a šetrně k půdě, protože i půda je doslova „poklad“, o který je nutno pečovat a dát mu co nejvíce života zpět. Rašelinu tak jednoduše nahradíte (pro kypření a zadržování vody) svým kompostem (stačí vpravit 1–2x za rok do záhonků), do zeminy přidejte dřevěné piliny či kousky papíru. Myslete na to, že každá naše činnost by měla být co nejzodpovědnější, a tím pádem nás o to víc bude těšit.



## ROZHOVOR • ALEŠ PŘICHYSTAL:

### Vlastenectví se snaží vymýtit z mysli zejména mladé generaci

Aleš Přichystal se tématu soběstačnosti, co nekomfortnějšího přežít v případě kolapsu společnosti a možným krizovým situacím věnuje již téměř osm let, přičemž poslední tři roky své úsilí zintenzivnil. Znalosti čerpá z odborné zahraniční literatury a z praxe své i svých kolegů. Má za sebou letitou praxi jako náčelník štábu Zemské domobrany a na kontě několik bestsellerových knih, například *Přežít nebo zemřít I a II*. Aníž bychom chtěli vnášet negativní myšlenky do společnosti, jistě je přinejmenším zajímavé poslechnout si i „druhou stranu“ a zajímavé informace, které se běžně nedozvíte. Pravdou navíc je, že čím je člověk soběstačnější, tím je svobodnější. A svobodu milu-

jeme všichni. Přijďte si poslechnout Aleše Přichystala živě 23. března na besedu do **Restaurantu Vyskeř**.

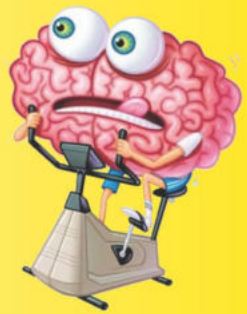
**V knihách se věnujete i situacím, které nás mohou postihnout každý den v běžném životě. A řešíte, jak se zachovat a „přežít“... můžete nám dát nějaký příklad?** Samozřejmě mohu. Například dlouhodobý a celoplošný (tedy na úrovni celého státu, nebo dokonce na úrovni např. střední Evropy) blackout – tedy stav, kdy budeme několik týdnů nebo dokonce měsíců bez elektrického proudu. Přičemž zhruba po pěti dnech se společnost, jak ji dnes známe, zcela zhroutí a přestane reálně existovat. Takže co musíme jako úplně první věc udělat, když zjistíme, že nám nejde proud? pokračování na str. 11



Zkuste si ke každé číslici vybavit písničku, ve které se o dané číslici zpívá nebo je nějak v textu obsažena, případně má číslovku přímo v názvu. Může jít o lidové či folkové písničky, ale i písně ze současnosti. Případně zkuste ke každé číslici i více variant. Například: Okolo Hradce... jedna je červená... druhá je bílá...

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

A pokračujte dále! Ovšem nepolevujte, protože vězte, že píseň „Pětatřicátníci“ není zdaleka poslední!



### SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vylustění křížovky přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz) a vyhraje knihu

od nakladatelství GRADA

**NAJDĚTE SOUHVĚZDÍ  
SNADNO A RYCHLE**

- naučte se rozpoznat

**25 nejznámějších souhvězdí**  
autor: Klaus M. Schittenhelm

V knize jsou obzvláště velké a přehledné mapy hvězdné oblohy se srozumitelnými návody. Napíná vás báje a pověsti o tajemstvích hvězdné oblohy. Co byste měli vědět o planetách s mnoha tipy na jejich pozorování.



**GRADA®**

### RECEPT: JABLKOVO- OVESNÉ SUŠENKY

cca 25 kusů: 180 g hladké mouky, 120 g jemných ovesných vloček, 120 g změkklého másla, 150 g cukru, 1 vejce, špetka soli, 1 čl mleté skořice, půl čl sody, 1 větší jablko, citronová šťáva

Změkklé máslo vyšleháme s cukrem a poté i s vajíčkem. Vedle smícháme mouku, vločky, sůl, skořici a vodu. Jablko oloupeme a dužinu pokrájíme na kostičky, zakapeme šťávou z citronu. Smícháme všechny ingredience a zpracujeme do těsta, na závěr přidáme jablečné kostičky.

Tvarujeme kuličky, které mírně rozpláceme na sušenku, pokládáme na pečicí papír a pečeme cca 15 min na 180 °C. Můžeme přidat ořechy, mandle, rozinky...



Číšník zoufale volá za odcházejícím hostem: „Haló, pane, kam to jdete? Vždyť jste zapomněl zaplatit!“ „Tak to je v pořádku, ...“					OZNÁMIT ÚRADUM	PŘEDLOŽKA	TEN I ONEN		PŘÍPUSOBOVAT	PROVÁDĚTI
				JMÉNO RAKOUSKÉHO ZPĚVÁKA JÜRGENSE				ZÁKONÍK PRÁCE ZKR. KOLOS		
POMŮCKA: AT, BANTAM, ZDĚR	NEOMALE-NOSTI	1. DÍL TAJENKY		ČASOVÁ POVRCHOVÝ DŮL						
DOPRAVNÍ PODNIKY ZKR.			POPĚVEK CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO			3. DÍL TAJENKY KYSELÁ POCHUTINA				
RÝŽOVÝ POKRM							SPZ RYCHNOVA N. K. POLO- DRAHOKAM			
NÁHLÝ ZVRAT					COPAK LUMP			ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA ČISTIČ SKLA		
ČÁSTI VOZŮ				SPOJOVATI LEPIDLEM HYDROXID SODNÝ						
SPORTOVNÍ SDRUŽENÍ ZKR.			NOTÁŘ SLOV. PODPORU- ČÍK ZKR.						4. DÍL TAJENKY	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO
PULZOVAT						OBEC V OKR. PLZEŇ-SEV. VYROBENÁ TKANÍM				
DOVOZ							NAROZEN ZKR. ÚŘAD ZASTAR.			
	PŘEDNÁŠET	OLYMPIJSKÉ HRY ZKR. 2. DÍL TAJENKY			ZNAČKA KILOAMPÉRU ZN. ZVUKO- TECHNIKY			PONDĚLÍ ZKR. ZŮSTATEK NA ÚČTĚ		
KANCELÁŘ PREZIDENTA REPUBLIKY ZKR.				BIBLICKÝ SILÁK OSTROV V TICHOMOŘÍ						
SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA			BOXERSKÁ VÁHOVÁ KATEGORIE 365 DNÍ							DVA PLUS JEDNA
PŘIPRAVENÁ K SETI							INIC. SPIS. TOLSTĚHO ŽÁVODNÍ VÝBOR ZKR.			
KORÁLOVÉ OSTROVY						SPOJOVACÍ KOVOVÝ KRUH				
HLAVNÍ MĚSTO JAPONSKA							TAŽNÁ ZVÍŘATA			

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

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

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 103 – březen/2023, vyšlo 13.–16. 3. 2023. • Výherci soutěží z č. 102: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejnění na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)





Musíme co nejdříve rozlišit, zda se jedná o lokální výpadek proudu, nebo o celoplošný blackout. Pokud se jedná o výpadek proudu pouze v naší ulici, naší čtvrti nebo našem městě, pak se nemusíme ničeho obávat, protože se zřejmě dříve či později podaří výpadek odstranit. Pokud však zjistíme, že se jedná o celoplošný blackout, budeme vědět, že jde o velký problém, který musíme podle předem připravených plánů ihned řešit. A jak zjistíme, zda se jedná o výpadek, nebo o blackout? Relativně jednoduše – začneme „spirálovitě“ telefonickými dotazy svým přátelům nebo rodinným příslušníkům zjišťovat, zda jde, nebo nejde proud v dalších částech našeho města, sousedního města, krajského města a na dalších vzdálených místech naší země. Případně známým z okolních zemí, pokud je tam máme. Pokud nám všichni sdělí, že ani u nich nejde elektrina, víme, že se jedná o vážný problém, tedy o celoplošný blackout, který se nepodaří odstranit ani v řádu hodin, ani v řádu dnů.

**Mnozí lidé se obávají, že nás čeká energetická, potravinová, finanční, hospodářská a sociální krize. Je možné se nějak připravit nebo tyto neblahé předpovědi odklonit?** Ano, mnozí lidé se obávají celkem oprávněně. Protože vedle výše uvedených mimořádných událostí velkého rozsahu, které mohou způsobit kolaps společnosti velmi rychle – od řádu setin sekund v případě EMP až po řád dnů v případě blackoutu či válečného konfliktu – může dojít i k takzvaným nedostatkovým krizím (nedostatek potravin, nedostatek plynu, ...), případně finančním či ekonomickým krizím, které způsobí postupný kolaps naší společnosti v řádu týdnů či měsíců. Odvrátit tyto krize nemůžeme, protože jsou většinou výsledkem geopolitických plánů. Co však můžeme, je zmírnit následky tohoto kolapsu pro sebe, svou rodinu a blízké.

**Často se věnujete ve svých otázkách také vlastenectví v jeho čistě podobě. Proč je vlastenectví tolik důležité?** Z jednoho prostého důvodu – národ, který nemá ukotvení ve vnitřním citu pro ryzí vlastenectví, nemá šanci na přežití. Právě z těchto důvodů se dlouhodobě tento režim snaží postavit vlastenectví na úroveň čehosi špatného, jdoucího proti „moderním trendům“ a „evropským hodnotám“. Právě proto se vlastenectví snaží vymýtit z mysli zejména mladé generace. A bohužel se jim to daří...

**Většinou sdělovací prostředky se mnohým tématům, která vy pokrýváte, vyhýbají. Z pohledu diváka je to logické, člověk určitě nechce slyšet negativní informace...** Což o to, že se těmto tématům vyhýbají mainstreamová média, to ještě můžeme pochopit a tolerovat, protože ta mají skutečně zájem vysílat zejména informace, které čtenáře, diváky nebo posluchače až tolik nevydělají. Mnohem horší je však skutečnost, že se těmto tématům vyhýbá jak samotná vláda, tak státní instituce, které jsou za bezpečnost občanů přímo zodpovědné! Přitom vlády okolních států, jako je Německo, Rakousko nebo Polsko, na možné velké krizové události občany upozorňují a vyzývají je, aby se na ně připravili. Nakoupili si zásoby všeho druhu, naučili se, jak se v takových případech chovat atd. U nás, ale ani na Slovensku se vláda o žádných možných krizových stavech vůbec nezmiňuje. Natož pak aby občany vyzývala, co mají v rámci příprav pro sebe a svoje rodiny udělat.

**Na besedy s občany si vás zve čím dál více obecních úřadů, obcí... Vidíte vzrůstající tendenci a zájem o toto téma?** Ano, více než zřetelně. Čím dál více lidí, ale i starostů měst a obcí nebo zástupců různých společenských organizací začínají chápat velká rizika, která vlivem probíhajících vojenských, politických, sociálních a ekonomických změn bohužel stále více narůstají. Já starostům na svých přednáškách jasně a zřetelně říkám, že to jsou oni, kteří jsou zodpovědní za přípravu svých obcí a měst na velké krizové události. A že pokud tyto události nastanou a občané zjistí, že jejich starosta nebo starostka pro přípravu nic neudělali, pak výmluvy, že jim to vlastně žádný zákon ani žádné vládní nařízení neukládá, což je bohužel pravda, jim moc nepomohou. Frustraci občané nemusí mít pro taková slova příliš pochopení.

**S tím, o čem si tu povídáme, je úzce spjata i soběstačnost a samostatnost člověka, rodiny. Je jednoduché toho docílit? Co byste poradil pro začátek?** Na začátku je zřejmě nejdůležitější rozhodnutí. Tedy budu se spolehat na někoho jiného – na obec, kraj, případně na stát –, nebo raději pouze na sebe, na svoji rodinu či přátele? Ti, kteří zvolí první variantu, tedy spolehnout se na obec nebo na stát, budou v případě skutečně velké mimořádné události nemile překvapeni, když zjistí, že jim ani obec, ani stát nepomůže. Jednoduše proto, že na to nejsou ve skutečnosti vůbec připraveni. Takže je rozhodně nutné, abychom se v první řadě spoléhali sami na sebe. Jenže to znamená už nyní se v maximální možné míře podílet na přípravách, které pochopitelně stojí čas i peníze. Možná i proto se většina lidí stále spoléhá na to, že jim pomůže někdo jiný...

**V Restaurantu Vyskeř proběhne 23. března vaše přednáška s besedou. Co mohou zájemci očekávat?** Především se dozvědí celou řadu informací, které běžně nejsou k dispozici. Dostanou konkrétní a praxí prověřené rady, jak se na jednotlivé možné krizové události připravit. Prostor bude i na otázky.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

Více informací a vstupenky na: [www.penzionvysker.com](http://www.penzionvysker.com)

## PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ ZÁŽITEK PRO TĚLO I DUŠI

Penzion & Restaurant  
Vyskeř  
1844

### GURMÁNSKÉ AKCE • HODY • VÍKENDY SPECIALIT

#### 9.–12. 3. • AMERICKÝ VÍKEND

– skvělé a typické pokrmy z Ameriky

#### • 16.–19. 3. • STAROČESKÉ JOSEFOVSKÉ HODY

– spousta skvělého jídla z českých luhů a hájů

#### • 23.–26. 3. • VÍKEND VYSKEŘSKÝCH SPECIALIT

– nejoblíbenější pokrmy z volby našich hostů

#### • 30. 3.–2. 4. • ZVĚŘINOVÉ HODY – víkend plný

oblíbených zvěřinových pokrmů a specialit!

#### • 6.–9. 4. • VELIKONOČNÍ HODY – vynikající tradiční

i netradiční velikonoční pokrmy

V nabídce vždy i jídla pro děti a bezmasé pokrmy.

\*\*\*\*\*

### HUDEBNÍ VEČERY • AKCE

#### • sobota 18. 3. • JOSEFOVSKÁ COUNTRY PÁRTY aneb

At' žije Josef! • hraje skvělá světově vyhlášená kapela

COUNTRY SISTERS, která vás nadchne!

#### • sobota 25. 3. • IRSKÝ VEČER – skvělé jídlo,

irské pití, irské tance, živá irská hudba



### PŘEDNÁŠKY • v salóňku Penzionu Vyskeř

#### 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 medicíny pracuje. Základní pilíře imunitního systému, jejich projev 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 Přichysem, 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 hřebenu. 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 ŠTĚRNĚ

Smysluplná přednáška naplněná tipy, praktickými ukázkami, návodů a zkušeností 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?



Další gurmánské a hudební akce, více informací k jednotlivým akcím a vstupenky na [www.penzionvysker.com](http://www.penzionvysker.com), [info@penzionvysker.com](mailto:info@penzionvysker.com)

a [evstupenka.cz](http://evstupenka.cz) a předprodejní místa [evstupenka](http://evstupenka.cz). Rezervace míst v restauraci mailem [recepce@penzionvysker.com](mailto:recepce@penzionvysker.com)

Penzion & Restaurant Vyskeř • Vyskeř 71, 512 64 Vyskeř • 774 709 588 • [recepce@penzionvysker.com](mailto:recepce@penzionvysker.com)



**FRÍČ AUTO**  
 NUDVOJovice 1350  
 511 01 TURNOV  
 MOBIL: +420 736 766 357  
 E-MAIL: AUTOOPRAVNAFRIC@SEZNAM.CZ

WWW.LIKVIDACE-VOZIDEL-TURNOV.CZ

**EKOLOGICKÁ  
 LIKVIDACE VOZIDEL  
 FRÍČ AUTO**

- ♦ Odtah zdarma
- ♦ Za každé celé vozidlo finanční odměna
- ♦ Odhlásíme z evidence motorových vozidel
- ♦ Vozidlo poslouží k vycviku hasičů v Turnově



**VOLEJTE NONSTOP  
 736 766 357**

**JÍDLA JAKO VĚDOMÍ**  
 • pohled ájurvédy  
**MUDr. Martina Ziska**  
**14. 3. 2023**

Ájurvéda, ať již jako sebekpéče či léčivý systém, vždy vnímala stravu jako důležitou složku zdraví a nemoci. Obecně se předpokládá, že jsme schopni ovlivnit nemoc z 50 % stravou. Jelikož další důležitou složkou je mysl a mysl a strava spolu úzce souvisí, toto procento dosahuje až neuvěřitelných 80 %. Znamená to, že to, co jíme z naprosté většiny ovlivňuje stav našeho těla a mysli.

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

WWW.PENZIONVYSKER.COM

**PŘIJMEME  
 další/ho  
 KUČAŘE/  
 KUČAŘKU**

+420 774 709 588

**IRSKÝ  
 VEČER**

sobota 25. března

Živá irská hudba  
 irské pití  
 irské tance  
 skvělé jídlo



INFORMACE A REZERVACE:

**www.penzionvysker.com • 774 499 935**

**ZVĚŘINOVÉ  
 HODY**

30. března–2. dubna



Penzion & Restaurant  
 Vyskeř  
 1844

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

**TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU** Vstupenky zakoupíte na [www.divadlo.kislomnice.cz](http://www.divadlo.kislomnice.cz).

**NENECHTE SI ROZHODNĚ UJÍT!** 28. 3. od 19:00 – **VEJŠLAP** Komedijní oslava přátelství, přírody a života Divadla Ungelt Praha o tom, co by se ženy neměly dozvědět. Tři stárnoucí kamarádi na úpatí hory a dvoudenní túra před nimi. Cíl je jasný: překonat krizi středního věku. Hrají: Petr Stach (Jack), Martin Písařík (Daniel) a Jan Holík (Tony).

**PŘIPRAVUJEME!** 22. 4. od 19:00 – **HOP TROP** Koncert stálice na scéně trampské hudby.

5. 5. od 17:00 – **ŠTÍTKO A POUPEŇKA – VELKÁ OSLAVA** Prodej na [www.ticketportal.cz](http://www.ticketportal.cz).

Od 3. 4. prodej vstupenek na inscenaci **Ani za milion!** (A. Gondíková, J. Langmajer, 10. 10.), **Lucie Bílá, Recitál** (31. 10.), od 2. 5. na one-woman show **Tak já letím!** (A. Polívková, 8. 11.).

**ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU** Vstupenky zakoupíte na [www.zamek.kislomnice.cz](http://www.zamek.kislomnice.cz).

14. 3. od 17:00 – **VELIKONOČNÍ KLUB SENIORŮ** Posezení s hudbou, od 16:00 dílnička.

24. 3. – 30. 4. – **DANUŠE SVOBODOVÁ – VÝZVY** Výstava obrazů v Zámecké galerii.

24. 3. – 21. 5. – **OD PATCHWORKU K TEXTILNÍM OBRAZŮM** Výstava Bohemia Patchwork klubu, vernisáž 24. 3. v 17.

11. 4. od 17:00 – **SPOLEČENSKÝ PODVEČER S HUDBOU** Hraje trio hudebníků, dílnička od 16:00.

**KINO LOMNICE NAD POPELKOU** Program promítání, vstupenky na [www.kino.kislomnice.cz](http://www.kino.kislomnice.cz).

20. 3. od 18:00 – **ŽHAVÁ ANDALUSIE** Cestovatelská beseda Pavly Bičíkové.

24. 3. od 17:00 – **EXPEDIČNÍ KAMERA 2023** Filmový festival outdoorových sportů.

3. 4. od 17:00 – **PŘEDÁVÁNÍ OSVĚDČENÍ SENIORŮM – STUDENTŮM VU3V** Kulturní program.

KinoKavárna je otevřena: Po–Pá 10–17 hodin a během promítání.

**JINÉ** Akce a další příspěvky do Lomnických letních turistických novin 2023 přijímáme do 20. 3.!

31. 3. – **NOC S ANDERSENEM** Pohádková noc plná her a zábavy, přihlašky v knihovně.

22. 4. – **LOMNICKÉ HUDEBNÍ JARO 2023** Přijímání přihlášek na festival zahájeno!

Změna programu a termínů vyhrazena!

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



**PRÁVĚ TEĎ  
 IHNEDE K ODBĚRU**

**DOMY  
 SKLADEM**

**NÍZKOENERGETICKÝ MD 52**

Typ: 3+kk  
 Rozměr: 15,11 x 4,32 m  
 Užiténá plocha: 51,8 m<sup>2</sup>  
 Zastavěná plocha 65,28 m<sup>2</sup>

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  
 Užiténá plocha: 44,6 m<sup>2</sup>  
 Zastavěná plocha 56,6 m<sup>2</sup>

**Prodáno/ další MD 45  
 skladem: březen 2023**

[www.stylovedomy.com](http://www.stylovedomy.com) • 774 709 588 • [info@stylovedomy.com](mailto:info@stylovedomy.com)

