

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

Ruční výroba dřevěných originálních plastů z masivu, mandal a dekorací, ve spojení s polodrahokamy.



Petr Bartoň
tel. 723 732 792
512 63 Ktová 99
www.facebook.com/SILADREVA

OSOBNÍ NÁVŠTĚVY VÍTĚNY!

PŘIJMEME pro stylovou restauraci šéfkUCHAŘE/KU • KUCHAŘE/KU & POMOCNOU SÍLU DO KUCHYNĚ & POKOJSKOU



šéf KUCHAŘ/KA: minutky i hotová jídla
čistá mzda od 50 000 Kč + odměny
NÁSTUP IHNEDE

POKOJSKÁ: příjemná péče o penzion a hosty.
Vhodné i pro aktivní důchodkyně a svědomité studentky...

PRO VŠECHNY PROFESE NADSTANDARDNÍ OHODNOCENÍ
možnosti: HPP/dohoda o pracovní činnosti/dohoda o provedení práce

PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ

www.penzionvysker.com • recepce@penzionvysker.com • 774 709 588

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

PRODEJ
UHLÍ
KRBOVÉHO DŘEVA
DŘEVA NA ZÁTOP
BRIKET
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ
MULČOVACÍ KŮRY

SEDMIHORKY U TURNOVA

www.uhliседmihorky.cz

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

Program kulturních akcí ve Škoda Muzeu | jaro 2023

- 19. 5.**
18:00-23:00
Muzejní noc
Mladoboleslavská muzejní noc
Škoda Muzeum se v letošním roce opět připojí k celorepublikovému Festivalu muzejních nocí. Čeká na Vás bohatý doprovodný program. **Vstupné zdarma.**
- 30. 5.**
od 17:30
Přednáška
Velcí karosáři Jech, Brožík a Petera
Přednáška z cyklu Neobyčejné příběhy. Jan Králík přiblíží životní a pracovní osudy tří velkých mužů karosářského řemesla. **Vstupné zdarma.**
- 1. 6.**
od 19:00
Koncert
Podkrkonošský symfonický orchestr
Orchestr spolu s komikem Petrem Vydrou připravili představení na pomezí koncertu a stand-up představení s názvem „Dobrou chuť“. **Vstupné 350 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,
web: muzeum.skoda-auto.cz

@skodamuzeum

SKODA
Muzeum



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

www.SOLIDSUN.cz



TREVOS

PRŮMYSLOVÁ
A INTERIÉROVÁ SVÍTIDLA

Budujte svoji kariéru
ve společnosti **TREVOS**

**OBCHODNÍ ZÁSTUPCE
TUZEMSKO**

**HLEDÁME KOLEGY
NA POZICE:**

**TECHNIK PODPORY
PRODEJE, VÝPOČTÁŘ
TUZEMSKO**

Nabízíme

- Zajímavé finanční ohodnocení
- Zájem české stabilní výrobní společnosti
- Práci v moderním zázemí s mladým kolektivem
- Firemní mobil k dispozici
- Vzdělávací kurzy a odborná školení na danou profesi
- 5 týdnů dovolené
- Dotované stravování ve firemní jídelně
- Příspěvek na penzijní pojištění (po 6 měsících)
- Benefitní karty (po 6 měsících)
- Slevy na firemní výrobky

Více informací
naleznete zde



Kontaktujte nás:

TREVOS, a.s. personalni@trevos.cz
Jitka Vodičková Tel.: 481 363 355

Více informací
naleznete zde



dioptra optik

www.dioptraoptik.cz

+ navíc **SLEVA**
20%
obruby

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.

ROZHOVOR MĚSÍCE • ZUZANA KLINGROVÁ:

„Jóga se neodehrává v úterý a ve čtvrtek v jógové tělocvičně“

Zuzku Klingrovou není zřejmě nutno dlouze představovat. Protože pokud si máte vzpomenout na jednu zástupkyni jógy v České republice, určitě se vám vybaví právě ona. Drobná kudrnatá žena plná energie a vědomostí. Při jejích lekcích se nejen uvolníte, relaxujete, podpoříte

své orgány či zapotíte –, podle toho, na kterou lekci se právě vydáte –, ale také dostanete hodně cenných informací o jednotlivých pozicích a jejich účincích. A právě Zuzana bude už v červenci součástí oblíbené víkendové akce Jóga kemp v Českém ráji v zahradě Penzionu Recall, kde se setkávají nejen dlouholetí cvičenci jógy, ale i naprostí začátečníci, lidé, kteří chtějí zažít nejen osobnosti, ale i zajímavé lekce jógy, workshopy a přednášky a užít si fajn pohodový víkend. Jóga kemp je navíc příjemný tím, že nejde o masovou akci, kde by reklama přehlušovala zážitek. Jde o víkend v nádherném prostředí, který stojí za to zažít. Jak Zuzka právě žije, co ji přivedlo k józe a co si na víkend v Ráji připravila?

• **V České republice jste nejvýraznější a neznámější joginkou, jaká byla vaše cesta k józe?** Jé, děkuji moc, ale myslím, že toto označení je trochu zavádějící. Každopádně moje cesta k józe byla trochu nedobrovolná. Jóga si našla mě a různými cestami se mi vracela do života, až jsem pochopila a poznala její kouzlo.

• **Co považujete v rámci jógy a jógové praxe za nejdůležitější?** Dech, trpělivost a práci na sobě, kdy nelpím na výsledcích svých činů. Přijímám to, co je v přítomném okamžiku. Stoj na hlavě z vás neudělá lepšího člověka, ale pomůže vám poznat sebe sama, své stinné a silné stránky.

• **Jste autorkou několika vynikajících knih o józe a jógového diáře – jak přichází nápady, inspirace a jak probíhá váš proces tvoření?** Velkou inspirací jsou mi lidé, kteří chodí na mé lekce, studují se mnou. Jejich potřeby, otázky, ale i jejich posun v praxi je inspirací.

• **Vydala jste publikace zaměřené na jógu proti úzkosti a strachu, na hubnutí... takto cíleně mohou pozice a jógové sestavy působit na člověka?** V knihách nejsou jen pozice, sestavy, to je jen 10 %. Základem pro tvorbu knih je jógová terapie, která zahrnuje ájurvédu, psychologii a jógu, kde jsou součástí dechové techniky, meditace a filozofie.

• **Máte nějaké další publikační plány?** Ano, momentálně pracuji na čtvrté knize, která se věnuje samozřejmě józe, ájurvédě a ženám.

• **Jaká je vaše největší životní inspirace?** Já vím, že to bude znít jako klišé, ale právě život sám... například to, jak je naše tělo a příroda neuvěřitelně chytré.

• **Pokud někdo uvažuje nad jógou a stále se bojí začít, nebo se pohybuje jen v teoretické rovině, co byste mu doporučila?** Začít. První sůtra v Patandžaliovi jógasútrách říká: „Jóga začíná nyní.“ A tak to je... Jóga se neodehrává v úterý a ve čtvrtek v jógové tělocvičně, ale každou vteřinu našeho života. Tedy, abych začal s jógou, nepotřebuji nové legíny, podložku... bez toho mohu žít. Dech je to, co mi pomůže vnímat a poznávat sebe sama v přítomném okamžiku.

• **S jógou je úzce spojena také ájur-**

věda, které se často podrobně věnujete. Proč se tedy v životě zaměřit i na ájurvédu? Už překlad slova ájurvéda napoví... věda o životě a nebo také věda o dlouhověkosti. Ájurvéda nám ukazuje cestu, jak žít plnohodnotný život ve zdraví a v souladu s tím, co se odehrává ve světě, přírodě okolo nás.

• **A poradíte tedy, kde vlastně začít s ájurvédou. Různých materiálů je všude spousta, ale pokud ji chce člověk pochopit a neztrácet čas hledáním správných informací...** Bohužel nějaké základní informace potřeba jsou, ale může vám je říct a vysvětlit například ájurvédský lékař nebo jógový terapeut.

• **Měla byste nějaký aktuální ájurvédský či jogínský tip pro lepší žití.** Možná to bude znít, že říkám pořád to samé, ale je to dech. Dechové techniky pomáhají harmonizovat následky stresu, což je náš tichý zabiják. Tedy například lze začít jednoduchou pránájámou, harmonizací nádechu a výdechu.

• **Pokud vím, velmi často cestujete a stále se vzděláváte...** Ano, právě teď, kdy odpovídám na otázky, sedím na letišti a odlétám na konferenci jógových terapeutů a moc se těším na výsledky různých výzkumů.

• **Kromě vašeho yt kanálu vás najdou zájemci i třeba na fb a ig, kde si s vámi mohou zájemci zacvičit...** Ano, mám youtube kanál, kde už moc aktivní nejsem. Více pozornosti věnuji tvorbě svého Clubu

jóga po celý rok, kde jsou nejen jógová videa, ucelené studijní programy, workshopy, audio lekce, ale třeba i ájurvédské recepty na vaření. Hodně inspirace a živé lekce jsou k dispozici i na mém instagramu.

• **Pokud by vás ale chtěli příznivci zažít naživo, letos budete již podruhé jógovým hostem na víkendové akci Jóga kemp v Českém ráji... na co se můžeme těšit?** Na společnou praxi, která bude spojena i s povídáním právě na téma jóga a ájurvéda. Víc zatím neprozradím, sledujte stránky Jóga kempu, kde brzy přesná témata odtajním. Každopádně už teď se moc těším po dlouhé době na osobní setkání a společnou praxi naživo.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

Zuzku Klingrovou a mnohé další můžete zažít na Jóga kempu 2023, který se odehrává v krásné soukromé zahradě Penzionu Recall. Více informací a vstupenky na www.jogakempvceskemraji.cz

(NEJEN) JÓGOVÝ VÍKEND PRO TEBE

LEKCE JOGY
WORKSHOPY
PŘEDNÁŠKY
ÁJURVÉDSKÉ JÍDLA...

ZNÁMÉ OSOBNOSTI I MÉNĚ ZNÁMÍ LIDÉ, KTERÍ TI PŘEDAJÍ SPOUSTU NOVÝCH MYŠLENEK A INFORMACÍ

ZUZKA KLINGROVÁ
BÁRA NEPRAŠ (PAGÁČOVÁ)
IVA GEORGIEVOVÁ
JIRKA TILLE ...

POHODA, KLID A RELAX
V KRÁSNÉM PROSTŘEDÍ...

A MNOHEM VÍCE!

15. - 16. 7. 2023
WWW.JOGAKEMPV CESKEM RAJI.CZ



solární elektrárny

...do zásuvky

- okamžitá instalace
- okamžité spuštění
- bezúdržbový provoz
- bez zásahů do elektřiny

- bez byrokracie
- bez povolení
- bez projektů
- bez přetoků do sítě

1kW - 33.900,-Kč

4,5kW - 99.000,-Kč

6kW - 139.000,-Kč

11kW - 220.000,-Kč

cena nezahrnuje kotevní a instalační materiál

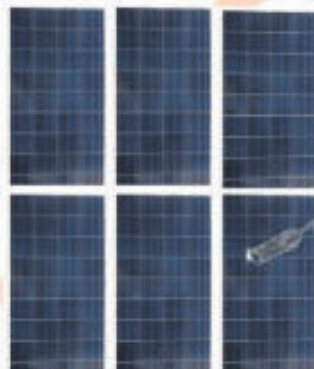
SUNNYHOUSE Semily

Nádražní 214

Semily

608 066 955

stavebnice FVE 2 kW



62.840,-Kč

KOUTEK PRO RODIČE: JAK JE TO S ŘEČÍ

Je obecně frekventovaným mýtem, že dítě se se schopností řeči rodí. Tak na to zapomeňte, tak to není.

Ahoj, doktore! To by to vypadalo. Dítě by vykouklo na svět z porodních cest, rozhlédlo by se a spustilo by: „Teda kdo měl takový hloupý nápad procpat mě tím úzkým tunelem? Zhasněte, kručí! Svítíte mi do očí! A přitopíte, je tu zima jako v morně! Bože! Sestři! Vy vypadáte! Běžte se upravit. A vy, doktore, vy už na mne vůbec nesahejte. Jejda? Ty jsi máma? No... Představoval jsem si tě jaksi hezčí.“



Možná je docela dobře, že se dítě se schopností řeči nerodí, a než si řeč osvojí, stihne trochu „vychladnout“. Z historie je známo několik případů, kdy se našly opuštěné děti v lese, které žily se smečkou zvířat. Ačkoliv ve věku, kdy byly nalezeny, by měly už používat řeč, po řeči u nich nebylo ani známky. Děti vyly, štěkaly, škrábaly... Prostě používaly komunikační prostředky zvířat, mezi kterými vyrostly. Podobně vypadaly i děti, které byly týrané a zavřené někde ve sklepech domů. Po jejich vysvobození, ačkoliv by na to už dávno měly věk, nekomunikovaly řečí. Jenom vydávaly neartikulované zvuky. Ptáte se proč? Odpověď je jednoduchá. Protože lidskou řeč neslyšely a nepotřebovaly ji. Řeč je totiž nástroj.

TŘI JEDNODUCHÉ PODMÍNKY ROZVOJE ŘEČI

Dítě rozvíjí řeč pouze tehdy, když jsou splněné tři jednoduché podmínky. Tou první podmínkou rozvoje řeči dítěte je vědomí vztahu. Dítě musí bezpodmínečně vědět, že někam a k někomu patří. K někomu, kdo je má rád, respektuje je a chce s ním být a komunikovat. Dítě má díky tomu publikum, před kterým se může se svojí rostoucí dovedností komunikace a řeči „předvádět“, má jednoduše důvod ke komunikaci a k řeči. K tomu

podtýká – chvalte dítě, objímejte ho a hladte, hezky a s láskou se na něj dívejte, najděte si vždycky čas na klidnou povídkou chvíli... Stokrát se vám to vrátí.

Druhou podmínkou rozvoje řeči dítěte je vědomí kompetence. Už velmi maličké dítě si dokáže spojit svoji aktivitu s tím, že jí něčeho dosáhne, ať už to je nakrmení, přebalení nebo laskavá pozornost „jeho lidí“. A čím více se utvrzuje v tom, že komunikace je nástroj, kterým může dosahovat nějakého svého osobního dobra a blaha, tím víc se o komunikaci a logicky časem i o řeč snaží. Proč? No, protože má samo ze sebe radost. Má radost z vlastních komunikačních možností a dovedností, z toho, že jimi dosahuje komunikační odezvy. Opět douška – když dítě něco povídá, naslouchejte, nechejte ho dokončit řeč, pak mu odpovězte.

Třetí podmínkou rozvoje řeči dítěte je vědomí autonomie. Co to je? Je to ten příjemný pocit dítěte, že je schopno komunikovat a dosahovat odezvy bez pomoci druhých osob. Vzpomínám ráda na dětství svých dětí. Nikdy nezapomenu na pychu v jejich očích, když si dokázaly samy něco v obchodě koupit, tedy když dokázaly u pultu říct, co si přejí, a prodavačka to skutečně podala. Nebo na záblesk dospěláctví na čele, když šly k sousedům něco vyřídít. Vypadá to jako maličkost, ale jsou to schůdky, po kterých děti stoupají na strmých schodech osvojování řeči výš a výš. Takže už je nám jasné, že řeč není člověku (a dítě je člověk) vrozená? Co mu vrozené je, to je schopnost jednou si řeč osvojit. Jako nástroj k dosahování nějakého osobního dobra.

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:
Kolik je podmínek pro rozvoj řeči dítěte?

Více informací a soutěžní formulář na www.ceskyrajvakci.cz



BEZOVÝ OCET – přírodní bojovník s horečkou

Černý bez by neměl chybět v žádné zahradě. Roste si spokojeně, aniž by potřeboval naši péči. A o to víc nám dává. Jeho květy využíváme na sirupy či osmažené v trojbalu jako řízek pro zpestření jídelničky. A černé zralé kuličky pak na výrobu sirupů či vína. Pokud jste si na podzim dle našeho receptu připravili jablečný ocet, můžete ho nyní využít. Natrhejte 6 větviček rozkvetlého bezu a namočte do lahve s jablečným octem. Nechte louhovat asi týden. Poté scedte a kromě toho, že se dá použít ve studené kuchyni, je velmi efektivním pomocníkem při srážení horečky u dospělých i dětí. Stačí namočit bavlněné ponožky do bezového octu a dát na nohy, případně ještě potřít dlaně. Horečku srazí bezpečně. A vy jste v klidu i v případě nedostatku produktů v lékárně. Do vlastního jablečného octu můžete také přidat bylinky (vhodné jsou bobkový list, majoránka, kopr, levandule, česnek, estragon, meduňka, máta, saturejka, tymián a rozmarýn). Bylinky dáme do skleněné nádoby, zalijeme teplým octem a necháme týden stát na okenním parapetu. Poté scedíme, zazátkujeme a uchováваме v chladu a tmě. Používáme ve studené kuchyni.

BEZOVÉ VÍNO

Posledním tipem je bezové víno z květů vyrobené fermentací. 5 bezových květů plných pylu, litr vody, 160 g cukru, 1 citron na plátky (bez slupky), 8 ml jablečného octu, vinné kvasinky (nemusí být, divoké kvasinky by měly obsahovat květy). Smíchejte vodu a cukr, přidejte citrony, bez a ocet, případně kvasinky. Dejte do nádoby a uzavřete, ale s možností úniku přebytečného tlaku (místo víčka – utěrka). Nápoj začne perlit během 48 hodin. Začneme míchat 4x denně. Po dalších 48 hodinách dejte na 4 dny do kvasné nádoby. Po této době scedte a plňte do uzavřených nádob (kontrolujte, aby nedošlo k přetlakování).

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

NENECHTE SI ROZHODNĚ UJÍT!

5. 5. od 17:00 – **ŠTÍTKO A POUPEŇKA – VELKÁ OSLAVA** Prodej na www.ticketportal.cz

Od 3. 4. prodej vstupenek na inscenaci **Ani za milion!** (A. Gondíková, J. Langmajer, 10. 10.),

Od 3. 4. prodej vstupenek **Lucie Bílá, Recitál** (31. 10.),

Od 2. 5. prodej vstupenek na one-woman show **Tak já letím!** (A. Polívková, 8. 11.).

Od 2. 5. prodej vstupenek na one-man show **Skečmen** (R.Zach, 6. 12.).

ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU Vstupenky zakoupíte na www.zamek.kislomnice.cz

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

4. 5. – 19. 6. – **DĚTI PAMÁTKÁM, PAMÁTKY DĚTEM. ROK S ŠLECHTICKÝM RODEM HARRACHŮ** –

výstava výtvarných děl žáků základních a středních škol

KINO LOMNICE NAD POPELKOU Program promítání, vstupenky na www.kino.kislomnice.cz

31. 5. od 10:00 – **EKG O Láse a Tmě** – literární kabaret EKG ve složení Igor Malijevský,

Jaroslav Rudiš, Petr Pýcha, Kateřina Tučková a Tomáš Pastrňák

KinoKavárna je otevřena: Po–Pá 10–17 hodin, So–Ne 14.00 – 20.00 a během promítání.

JINÉ

20. 5. – **ZÁMECKÁ HUDEBNÍ SOBOTA** – vystoupí Vojta „Kidřák“ Tomáško (folk/tramprská píseň), LEV-H-ART znovu

(acoustic/folk), Electrophonix (rock/pop), Rachot Banda (folk/country)

PŘIPRAVUJEME:

I letos chystáme program na léto a to 6.ročník projekt **Tovaryšem čtvera řemesel**

a 12 ročník projekt **Léto a babí léto na zámku**. Přesné termíny a časy budou upřesněny

na www.kislomnice.cz



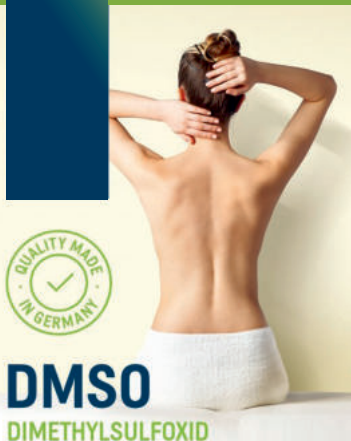
KULTURNÍ
A INFORMAČNÍ
STŘEDISKO
Lomnice nad Popelkou

Změna programu a termínů vyhrazena!

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



DMSO
farmaceutická
kvalita 99,9%



DMSO
DIMETHYLSULFOXID

www.shoprecall.cz



JÓGA JAKO ŽIVOTNÍ STYL V. : Cesty jógy – aštangajóga

Základem aštangajógy je Pataňadžaliovo jógasútra, která do jisté míry navazuje a dále rozvíjí předchozí starší, již popsané směry – cesty, tedy karmajógu, džňánajógu a bhaktijógu. Ašanga znamená v sanskrtu číslovku osm, v překladu „osm údů jógy“, tedy osmidílnou cestu, která byla později nazvána rádzajóga – královská cesta.

Je to metoda vedoucí k ovládnutí těla, myslí a smyslu. Údy zde označují jógové techniky, které si musí adept osvojit, aby došel cíle, kterým je osvobození z koloběhu životů – samsáry. První dva články rádzajógy nazvané jama a nijama jsou etická pravidla – zásady, které je moudré dodržovat a tím dosáhnout morálního ozdravení sama sebe i ozdravení celkového postojení k životu. Můžeme je chápat jako jakási vodítka k tomu, abychom zvládli nesnadné životní situace, i jako nabídku k úplnému sebepoznání. Pataňadžali si byl dobře vědom tendence jógy vše posilovat, a proto předkládal tento etický kodex před další články jógy tak, aby byl adept dobře připraven zvládnout články další.

Třetím článkem jsou techniky ásany, jógových pozic, které slouží k ovládnutí těla a jsou nutné k dosažení vyšších stupňů rádzajógy. Ásany jsou tím prvním, co z jógy poznáváme a praktikujeme. Většina lidí přichází s různými zdravotními problémy nebo jen z potřeby „něco se se-

bou udělat“. Teprve později objevují, co vlastně jóga je a co jim může nabídnout.

Dalším článkem je pránájáma, která představuje techniky vedoucí ke kontrole a ovládnutí dechu, směřující k práci s jemnou energií, pránou. Její ovládnutí je využito v koncentraci a meditaci.

Tyto čtyři články rádzajógy se zabývají tzv. vnější jógou a jsou přípravou pro jógu vnitřní. Pátým článkem je pratjáhára, odtažení pozornosti od smyslových vzruchů a jejího obrácení dovnitř. Dháraná, koncentrace, je pokračováním stažení smyslu a znamená udržování mysli v nehybnosti. Dhjána, meditace, je stavem, kde se už stírá rozdíl mezi objektem koncentrace a subjektem. Předchozími články, které mají být rozvíjeny souběžně, dochází k celkovému očištění těla i mysli a vědomí je připraveno ke splynutí, kontemplaci – samádhi. Jednotlivé části rádzajógy budou popsány v následujících vydáních Restartu. autor: Jiří (Mitra) Hájek, dlouholetý praktik a učitel jógy



RECEPTY NA DOBRÝ SPÁNEK

Tentokrát se na přípravu dobrého spánku a rychlého usínání podíváme z čistě praktického hlediska. Předpokládáme, že vhodnou matrací a postel již máte vybranou (nebo se chystáte konečně udělat něco pro svůj spánek a lepší život a brzy vyrazíte na vyzkoušení a koupi, protože to je pro dobré vyspání opravdový základ), a podíváme se proto na dva recepty, které doporučuje velké množství „nespáčů“ jako zaručené.

1) MLÉKO S MEDEM A RUMEM: Někdy se můžete setkat s názvem Medvěd. Ohřejte mléko, přidejte trochu medu (pokud je příliš teplé, pak lépe třtinového cukru) a panáčka rumu. Pijte pomalu asi půl hodiny před plánovaným ulehnutím. Uvidíte, že budete spinkat jako medvěd!

2) ZLATÉ MLÉKO: Ohřáté mléko, do něhož přidáte půl lžičky kurkumy, med a nejlépe i kousek přepuštěného másla. Můžete přidat trošku skořice (cejlonské) a kardamomu.

U prvního receptu zaručeně zafunguje kombinace rumu a mléka. U druhého zase kurkumin z kurkumu s mlékem a tukem. A protože kurkuma funguje nejen na náš spánek, ale i na mnoho dalších „míst“ v našem těle, zaslouží si od nás více pozornosti. Kurkuma je především známá jako indické koření, je základem kari koření, dává jídlu typické žluté zabarvení, má jemnou chuť a je mírně nahořklá. Zlepšuje jaterní a srdeční funkce, pomáhá při artritidě, cukrovce, napadá karcinogeny, její účinek zaznamenává i naše kůže. Kurkuma totiž podporuje dobrý stav a pěkný vzhled kůže a pomáhá cirkulaci a výživě povrchu těla. Proto ji ženy v Indii používají jako pletovou masku zdraví a krásy. Kurkuma čistí a vyživuje pleť, pomáhá ji udržovat elastickou a mladistvou. Kůži hluboce pročišťuje, nevysušuje a udržuje ji hydratovanou a zářivou. Používá se při ekzémech, akné i na pihy. Největší léčivou sílu ze všech složek kurkumu poskytují éterické oleje a kurkuminoidy. Éterický olej z kurkumy je velice potentní částí rostliny. Má protivirový, protibakteriální, protiplísňový a protiparazitální účinek.

TIP: Nemůžete spát ani po zlatém mléce? Pak se opravdu zamyslete nad tím, jestli není třeba konečně vyměnit svou matraci. Stačí málo a bolavá záda či probdělé noci jsou pryč! Požádejte o radu profesionály. Českorajská firma Matrace Haken se vám ráda bude věnovat.

Foto: Postel DEVANA. Výhradní prodejce Matrace Haken, s.r.o., provedení dub, buk, jasan, modřín, borovice, topol, smrk. Nastavitelná výška spaní, zvýšení již v základní ceně, tloušťka masivu 4,5 cm na celé posteli, včetně neviditelných partií. Robustní spoje ze silných ocelových profilů vypalovaných laserem. Přírodní olejování nebo moření a lakování dle výběru. Dovoz, výnos a montáž zdarma. Ceny, popis, katalog ke stažení, foto postelí a realizací na www.matrace-haken.cz nebo osobně v prodejně Matrace Haken, Všeň čp. 40 (neděle 9.30–13 hodin, telefon 737 605 082).







MATRACE HAKEN

Spěte jako miminko...

Specialista na české matrace
a masivní postele.



Showroom a prodejna

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

Doprava, výnos i montáž zdarma.
Skladem, v akci i na míru.

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

CESTY KE ZDRAVÍ: květnové tipy inspirované ájurvédou

Každé období nese svá specifika, která můžeme stravu buď podpořit, nebo naopak potlačit. Co nám tedy právě v tomto období nejvíce pomůže k lepšímu pocitu dobrého fyzického i psychického zdraví?

CO DĚLAT, ABYCHOM SE V TEPLÉM POČASÍ CÍTILI DOBRĚ

Jak funguje naše zažívání v teplém počasí?

Jednoduše řečeno, naše zaživací schopnost je v teplém počasí snížena. Naše zažívání je takový vnitřní oheň, který se v teplém počasí automaticky snižuje, aby nedošlo k našemu přehřátí (venku je také oheň). Na základě této skutečnosti bychom měli upravit své stravování. Také nepotřebujeme tolik zahřát jako v chladném počasí, strava by měla být lehká a snadno stravitelná a někdy také ochlazovací. Pokud je teplé počasí, je méně depresí, méně bolí záda, méně trpíme zácpou. Blahodárné slunce a teplo. Pokud je však teplo příliš, mohou s tím mít někteří z nás velké potíže, například žlučnickové, vředové, bolest hlavy z horka, nespavost, nervozitu, neklid, vztek, srdeční obtíže...

Které potraviny mají v teplém počasí přednost?

Chuť potravin by v horkém počasí měla být sladká, hořká, trpká – tyto potraviny zchlazují. Patří sem například cukety, saláty, okurky, dýně, zelí, brokolice, zelená listová zelenina, zelený hrášek, kapusta, špenát, sladké melouny, celer, zelí. Koření – velmi dobře zchlazuje koriandr, fenykl, v létě je také vhodné zelené zahradní koření (zelený koriandr, tymián, bazalka, saturajka, petrželka...). Ovoce – sladké šťavnaté a hlavně zralé. Bylinky – máta peprná, kopřiva, pampeliška, levandule, kontryhel, meduňka...

Koriandr

Pomáhá čistit krev, ulevuje při problémech s močovými cestami (pálení při močení, infekci močového

traktu, zánětech močového měchýře), v létě velmi dobře podporuje činnost ledvin.

Petrželová pomazánka se zeleným koriandrem

1/2 střední petržele, nasekané lístky koriandru, 1 kvalitní pomazánkové máslo, 2 jablka, trochu citronu a soli • Petržel a jablko oloupeme a nastrouháme najemno. Lístky koriandru nasekáme. Vše spojíme a dochutíme.

Čaj z květu bezinky s kustovnicí čínskou a jarním medem

Předpis je asi na jednu menší konvičku. Čaj, zejména v trošku chladnějším období jara, posiluje, pomáhá při odhlenění a je lahodný. • Nejprve zalijeme horkou vodou květy bezinky (asi 2 kusy květu na 2 hrnky horké vody), poté zalijeme pouze teplou vodou plody kustovnice čínské (na 1 hrnek vody dáme asi 1 lžičku kustovnice). Asi po 15 minutách výluh z bezinky slijeme a přidáme ke kustovnici. Čaj lze přisladit jarním medem.

Med

Neměl by se dávat dětem mladším jednoho roku (možnost nebezpečí otravy botulotoxinem). Velmi důležitý pro tělo i ducha, redukuje zahlenění, mírní astma, snižuje bolest v krku, uklidňuje, pomáhá při usínání, průjmu. Pozor, nesmí se zahřát. Jako léčivo ho můžeme kombinovat například se skořicí (čistí krev, pomáhá srdeční činnosti, zahřívá...), nebo s kurkumou (čistí krev, přirozené antibiotikum, posiluje, uklidňuje, zahřívá...).

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

AUTORKA: Iva Georgieová – praktická Ayurveda, ivaveda@ivaveda.eu • www.ivaveda.eu • Recepty pochází z publikace Jídlem k rovnováze.



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 HOSTĚ:

Zuzana Klingrová,
Bára Neprašová (Pagáčová)

Vstupenky a více informací na
www.jogakempvceskemraji.cz

Znáte DMSO?

DMSO neboli Dimethylsulfoxid je čirá tekutina, která vzniká při výrobě celulózy ze dřeva jako její vedlejší produkt. Je to látka přírodního původu, která je velmi účinným a silným rozpouštědlem. V technické kvalitě se používá v průmyslových provozech a po jeho vyčištění na farmaceutickou čistotu je možné jej použít k terapeutickým účelům a zlepšení zdravotního stavu u lidských a zvířecích organismů. A to jak vnitřně, tak zevně.

DMSO dokáže proniknout během krátkého času do buněk celého těla a transportuje látky, které buňky potřebují pro správnou funkci. Působí proti bolesti a zánětům, na rozšíření cév, nastartování regeneračních a samouzdravujících procesů v lidském těle, rychlé hojení ran, snížení otoků či uvolňování svalstva. Tato látka neléčí, ale její přítomnost v lidském těle pomáhá lék k jeho správné funkci. Protože je to rozpouštědlo, je důležité jej vždy kupovat v tmavém skle a za žádných okolností ne v plastu. DMSO totiž poměrně rychle a snadno plasty rozpouští a přijímá nežádoucí látky do sebe. Může přijít do styku pouze se sklem, keramikou a nerezem. Bod mrazu je 18,5 °C,

pokud ztuhne, stačí ho zahřát na teplotu nad 20 °C. Jeho použití může být preventivní nebo ke zlepšení určitého zdravotního problému. Ale protože jde o levný přípravek, samozřejmě se o něm moc nemluví...

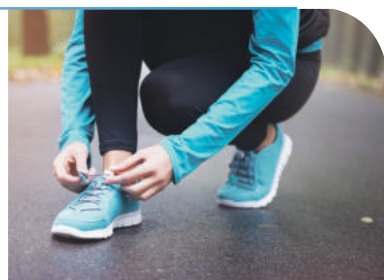
Může napomáhat při:

- transportu účinných látek pro podporu jejich funkce a znásobení účinku
- revmatických onemocněních, artróze, zánětu šlach, artritidě, fantomových bolestech
- sportovních úrazech – natržené vazy, podvrtnutí, modřiny, otoky, bolesti kloubů a svalů
- kožních onemocněních – alergické kožní reakce, akné, bradavice, změkčení zizvené tkáně, opar, pásový opar
- při nachlazení a zánětu nosních dutin, vředech a mnoha dalších

DMSO je dle všech dostupných zdrojů bezpečná přírodní látka bez vedlejších účinků. Nesmíme však zapomínat, že jde o silné rozpouštědlo, proto je velice důležitá pečlivá hygiena a dodržování určitých pravidel. Před aplikací zředěného DMSO by měla být kůže důkladně očištěna tak, aby chemické látky z kosmetiky nemohly být absorbo-

vány do těla. Pokud se roztok používá jako pleťové tonikum, musí se dbát na péči pouze s přírodními produkty a oleji, nikoliv krémy. Pokud je DMSO používáno na tělo, je třeba vyčkat s oblékáním alespoň 30 minut. Schopnost absorbovat chemické látky z textilních vláken a pracích prášků a poté je transportovat do těla by nám mohla uškodit. Proto je také doporučeno používat při aplikaci pouze bavlněný ručník bez použití pracích prášků či aviváže. Po použití DMSO je třeba si vždy pečlivě umýt ruce čistou vodou. Pokud máte DMSO stále na dlaních a dotknete se novin, knihy či oblečení, veškeré látky a toxiny okamžitě absorbuje do svého těla.

DMSO je možné ředit s destilovanou vodou či hořčičkovým olejem. Vhodným využitím je příprava bylinných macerátů a tinktur, protože DMSO znásobuje jejich účinek a napomáhá k rychlé absorpci do organismu. Určitě je ale třeba aplikaci a užívání pečlivě prostudovat (existuje kniha, která se tomu zevrubně věnuje) a individuálně zjistit, jestli ho dobře snášíte. -red-



HARMONIZAČNÍ SETKÁNÍ ZA ZVUKU KŘIŠTÁLOVÝCH MÍS



Křišťálové mísy čistí mysl, probouzí vitalitu a radost ze života. Zároveň ladí čakry na optimální vibrace a pomáhají od únavy a strachů.

Termíny a více informací:
www.lecive-terapeuticke-obrazy.cz
tel. 604 745 956

8

ČESKÝ RAJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

FRIČ AUTO
 NUDVOJVICE 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



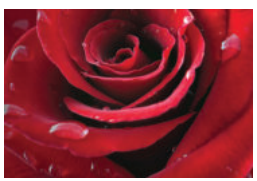
Které rostliny pomohou proti slimákům

Slimáci jsou velké téma, a protože nás trápí už od jara a dokážou zdemolovat celou zahradu, pojďme se podívat na některé rostliny, kterým se raději vyhýbají. A tak je vhodné jimi olemovat záhonky:

- 1) nemají rádi rostliny s chlupatými a tvrdými listy – divizna, šalvěj, třapatka
- 2) nemají rádi okrasné trávy – všechny druhy
- 3) nemají rádi aromatické rostliny – tymián, pelyněk, šanta, levandule, mateřídouška, kopr, kostival, cibule, měsíček
- 4) nemají rádi kontryhel, čemeřici, rozchodník, hortenzie, kosatec, pivoňky, kakost

TIP: pokud máte na zahradě hlemýžď (tedy „slimáka s ulitou“), hýčkejte si je. Nejsou likvidační pro vaši zahradku, ale naopak jsou přirozeným predátorem slimáků, kterým požírají vajíčka!

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM



RŮŽOVÁ ZAHRADA

mezinárodní výstava růží a letních květin



LÁZEŇSKÝ VELETRH

výstava léčebných lázní, wellness pobytů a relaxace



SENIOR

výstava pro lidi, kteří nezástávají sedět doma

15. - 18. 6. 2023

WWW.VLL.CZ | OTEVŘENO DENNĚ 9 – 17 HOD.

NEMÁTE ZAHRADU? NESMUTNĚTE!

Pokud nemáte zahradu, pak určitě nevěste hlavu, že si sami nemůžete vypěstovat něco dobrého. Můžete. A je toho více, než si možná myslíte. Pěstovat různé bylinky, ovoce i zeleninu lze už na nejmenším parapetu. My se ale tentokrát budeme věnovat balkonům. Poradíme vám konkrétní plodiny, které si bez problémů na balkoně vypěstujete a také sklídíte.

PRO ZASTÍNĚNÉ BALKONY: medvědí česnek, malabarští špenát, houby

PRO SLUNNÉ BALKONY: mochnyně peruánská, brambory, artyčok, asijská listová zelenina, řeřicha, chrpa modrá, bazalka, levandule, karotka, koktejllová okurka, kedlubna, cherry rajče, meloun, mangold, kopr, paprika, hrách setý, jahody, rozmarýn lékařský, rukola, kozlíček polníček, fazol obecný, šalvěj, špenát setý, meduňka lékařská, mateřídouška, pažitka, majoránka

PRO BALKONY V POLOSTÍNĚ: asijská listová zelenina, fazol obecný, mrkev, cuketa, mangold, červená řepa, ředkvička, citronová tráva, špenát setý, máta, houby (hlíva ústříčná, žampiony, shiitake...)

Na balkon patří samozřejmě i okrasné květiny, které budou dělat radost na první pohled svou krásou. Není však nic lepšího, než když si k vaření můžete zajít do své „zahrady“ a utrhnout si čerstvou bylinku nebo ovoce či zeleninu. Pokud se chcete ještě více inspirovat,

doporučujeme moc hezkou knihu od nakladatelství Grada – Fantastická zahrádka na balkoně, šťavnatá sklizeň po celý rok, kde najdete postupy, vše o rostlinách a tipy. Zahradničení na balkoně pro vás bude mnohem jednodušší.



SOUTĚŽ

SOUTĚŽ O KNIHU Fantastická zahrádka na balkoně, šťavnatá sklizeň po celý rok OD NAKLADATELSTVÍ GRADA:

OTÁZKA: Napište nám celý název knihy, o kterou soutěžíme a kdo ji napsal.

Knihu získají 3 šťastní výherci – formulář a více info na www.ceskyrajvakci.cz



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)

BONUS

410 x 220 x 100 = 9m³

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 KVĚTNU?

- Po zmrzlých vysadit mečíky a jiriny, vynést ven balkonové květiny, vysazovat choulostivé letničky a teplomilnou zeleninu
- U odkvetlých cibulovin odstranit stonky, listy nechat do úplného zatáhnutí
- Koncem měsíce vysadit ven předpěstovanou dýni (zvládá i polostín a místa, kde jiná zelenina neprosívá)
- Dělit trsy starších travlek
- Okopat a přihrnout zeminou rané brambory
- Podložit jahodníky po květu (dřevitou vlnou, slámou) pro omezení plísně
- Sklízet rebarboru (do 24. června)
- Založit si kopřivovou jichu



RADY DO ZAHRADY: ZALÉVÁNÍ ZAHRADY

Poslední mrazíci se s námi loučí a nyní nastává čas na vysazení i všech teplomilných rostlin. Pokud jste rostliny předem neotuzovali, doporučuji alespoň týden před vysazením sazenice vystavovat dennímu nechráněnému světlu, aby se vám nespálily při náhlém přesunu ven.

Po vysazení rostliny pořádně zalijte, raději však ze stran než přímo u kořenu. Kořeny se tak lépe propojí s okolní zeminou. Rostliny zaléváme nejlépe odstátou dešťovou vodou. Nemáme-li jí dostatek, necháme odstát vodu kohoutkovou. Dbejte však na teplotu vody, kterou zaléváte, nejlépe aby byla vlažná. Na teplotu vody dbejte i v parném létě, abyste rostliny nespálili vodou vyhřátou od slunce, případně naopak nešokovali příliš chladnou vodou po parném dni. Rostliny lépe snášejí závlivku brzy ráno, pokud jsou ještě chladnější noci, přesuneme závlivku na pozdní odpoledne. Večerní závlivka je doporučována jen za extrémního sucha v parném létě, kdy ranní závlivka nestačí. Přelitím půdy můžeme zapříčinit zahňívání rostlin, případně přilákáme nechtěné hosty (slimáky, molice). Rostliny snadněji vydrží menší závlivku než převodnění. Platí, že méně hýčkané rostliny bývají silnější a odolnější. Kontrolujte rostliny, i pokud je hodně větrno. Vítr rychle vysuší horní vrstvu půdy.

Dělení trsů travlek

Mnoho raně kvetoucích travlek zdobí zahradu již od poloviny dubna a přináší jaru neodmyslitelné kouzlo. Vyzádnají ovšem také pěči, k níž patří mimo jiné jejich dělení, a to zhruba každé 3–4 roky. Starší trsy časem přestávají tolik kvést a dělením můžete přispět k jejich omlazení.



Jak poznat, že je na to trs připraven?

Trs se postupně rozrůstá, až uprostřed začíná mít vyholená místa. To je pravý čas na jeho rozdělení. Rozdělíte-li trs přímo po odkvětu, docílíte toho, že nově vzniklé trsy budou kompaktnější.

Jak na to? Po odkvětu odstraňte květenství, listy ponechte. Vyryjte trsy s velkým kořenovým balem i se zeminou a ostrým rýčem je rozdělte na několik trsů (tři až čtyři). Odstraňte holou část a nově vzniklé trsy znovu zasadte.

Stejně tak je možné dělit i cibulovité rostliny jako sněženky, modřence apod. Na rozdíl od polštářovitých travlek však z vyřtého trsu nejdříve setřete zeminu a poté opatrně ručně rozdělíte, aby nedošlo k poškození. Tato práce je trochu náročnější, vyplatí se však. Nově zasazené cibulky budou příští rok intenzivněji kvést. Provádějte zhruba co 4–5 let.

Vhodné období pro tyto činnosti nastává 29. 5. – 5. 6. 2023, kdy je období kořenových a květových dnů při klesajícím Měsíci před úplňkem, který bude 4. 6. 2023 v 6 hodin. Ať vám zahrada zkvétá a hvězdy přelíí!

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

Fementovaný „nápoj“ pro posílení rostlin

Fermentace se skloňuje velmi často, a to především ve spojení s lidskou stravou. Korejci ale používají fermentovaný „bylinný džus“ pro posílení pěstovaných rostlin. Je velmi jednoduchý a prý účinný. Vyzkoušíte?

- 1) Kopřiva, kostival nebo devětšil – sesbírané ráno za sucha
- 2) Hned bylinky zpracujeme, neomýváme, nasekáme a zvážíme
- 3) Přidáme třtinový cukr – 1/3 váhy bylinek, pořádně promícháme a natlačíme do sklenice
- 4) Necháme kvasit cca 3–7 dní při pokojové teplotě (ne na slunci)

Hotovo je, jakmile se přestanou objevovat bublinky a bylinky se oddělí od vody. Scedíme, vymačkáme a můžeme použít. Ředíme (v poměru 1:500, tj. asi půl čajové lžičky na 1 l vody) dešťovkou a používáme jako závlivku nebo jako postřik na listy.

STYLOVÉ DOMY STAVÍ DOMY K BYDLENÍ I INVESTICI

Nabízené domy skladem můžete mít na svém pozemku během pár dní.

Modulový nízkoe energetický dům od Stylových domů je plnohodnotným domem jak pro mladé, tak pro rodiny s dětmi i pro lidi seniorského věku.

Cenově navíc velmi příznivé. Vybrat si můžete z několika typizovaných variant a velikostí. Pokud však máte vlastní představy, které chcete ve svém novém domově realizovat, není problém.

Mnoho lidí si modulové domy škatulkuje mezi mobilheimy. To je ale velká chyba. Mobilheim je domek, který není primárně vhodný pro trvalé celoroční bydlení. Pokud v něm bydlet chcete, musíte projít procesem zateplování, obkládání, rekonstrukce a s tím spojeným vydáváním nemalých (a stále rostoucích) finančních prostředků. Výsledkem ale ani tehdy nemusí být dostačující domek, který slouží podle představ. Modulový dům má s mobilheimem společné jediné. Dá se převézt. A to je i jeho obrovská výhoda. Stylové domy postaví domek, který si přejete, a ten vám dorazí již hotový přímo na místo. Po usazení na patky (není třeba dělat základovou desku) se připojí na elektřinu, vodu a odpady... a můžete bydlet. Tedy bez



přehánění – dům postavíte během několika hodin. Jak již bylo zmíněno, modulový dům od Stylových domů je nízkoe energetický – šetří tak vaše finance i během jeho užívání. Pokud vy sami již spokojeně bydlíte a přemýšlíte nad bydlením pro své děti či vnoučata, je to ideální příležitost. Stylové domy navíc mají stále několik domů skladem, které jsou připraveny docestovat k vám během pár dní. Bez nadsázky tak můžete bydlet opravdu „zítra“.

Mnoho lidí využívá tyto domy v menší variantě i jako soukromé wellness na zahradě nebo jako investici, ze které vytvoříte apartmán či dům na pronájem, a investice se jim tak efektivně splácí. Aktuálně výhodné je do modulových domů uložit své finance. Nemovitosti totiž patří do skupiny toho, co neztrácí svou cenu. Zde se znovu ukazuje výhoda převozitelnosti. Pokud se tedy rozhodnete, že dům je pořízen opravdu „jen“ jako investice a bezpečně uložený peněz, můžete ho za pár měsíců prodat za mnohem vyšší cenu a velmi rychle zhodnotit své úspory. Dům pak jednoduše odvezete novému majiteli. Chcete bydlet ve svém? Kdy jindy než nyní! Stylové domy působí po celé republice.

Bližší informace, realizace a videa na www.stylovedomy.com

ŠTÍPACÍ AUTOMAT PŮJČÍME



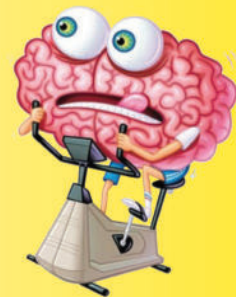
Na řezání a štípání dřeva, bez dřiny, šetřete čas a svá záda, velmi rychle zpracujete 3-5 m³ dřeva za hodinu, štípací automat přivezeme k vám a zaučíme...

Cena pronájmu je 3 000 Kč/den

tel. 702 160 553
www.stipanijicin.cz

K příjmením českých herců doplňte jejich křestní jména:

- | | | |
|--------------|----------------|---------------|
| 1) Voskovec | 2) Mandlová | 3) Kemr |
| 4) Burian | 5) Nedošínská | 6) Vojan |
| 7) Janžurová | 8) Bohdalová | 9) Nasková |
| 10) Kabátová | 11) Baldová | 12) Gollová |
| 13) Nezval | 14) Skopeček | 15) Menšík |
| 16) Baarová | 17) Maciuchová | 18) Ferbasová |
| 19) Haas | 20) Pucholt | 21) Růžičková |
| 22) Hrzán | 23) Kodet | 24) Pivec |



Řešení: 1) Jirí 2) Adina 3) Josef 4) Vlasta
5) Antonie 6) Eduard 7) Iva 8) Jiřina
9) Růžena 10) Zita, 11) Zdeňka 12) Nataša
13) Gustav 14) Jan 15) Vladimír
16) Lída 17) Hana 18) Věra 19) Hugo
20) Vladimír 21) Helena 22) Jiří 23) Jiří
24) Jan

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vylustění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství GRADA

MAPA Z LISTÍ

autoři: Townsendová Yarrow
Krásná dobrodružná beletrie pro děti.



Vydejte se do světa, kde rostliny mluví, přátelství jsou vzácná a dobrodružství vás najde za nejbližším ohybem řeky...

GRADA®

RECEPT: DOMÁCÍ LUČINA

Lučiny nikdy není dost... a proto si pojdte vyrobit vlastní!

Ingredience:

1000 g tučného tvarohu,
250 ml tučné smetany, špetka soli
Vše lehce promícháme a dáme na sítko, které jsme vystlali plátýnkem. Zabalíme a zatížíme.

Dáme do lednice a necháme odkapávat. Po 24 hodinách je hotovo. Do lučiny můžete přidat bylinky či různé koření dle vlastní chuti.



| Dva blázni jedou na kole. Jeden po chvíli zastaví, sesedne a vypustí ze zadního kola vzduch. „Co děláš?“ ptá se ho ten druhý. „...“ | | | | SMÁJKA | SPOJENÍ BŘEHŮ | MEZI-NÁRODNÍ POJIŠTOVNA | NADÁVAT | OLYMPIJSKÝ REKORD ZKR. | 2. DÍL TAJENKY | LATĚ |
|---|---------------------------------------|-----------------------------------|---|--|---------------------------------|--|---|------------------------|---------------------|------|
| POMŮCKA: APE | ZKRATKA ZAHRANIČNÍ POČITAČOVÉ FIRMY | 1. DÍL TAJENKY | PRACOVIŠTĚ KOVÁŘŮ ZNAČKA KÁVY | MALÁ ROZMĚRNOST PŘEDLOŽKA | | | | | | |
| ZNAČKA PRAČEK | | | | | | | IDENTIFIK. ČÍSLO ZKR. MĚKKÁ TÓNINA | | | |
| KOŽEŠINOVÝ ŠÁL | | | | TĚL. VÝCH. ZKR. IMITÁTOR ZDENĚK ??? | | | ZDROJNICE BEROUNKY ČÍNSKÉ JMÉNO | | | |
| ŘÍMSKÝCH 1401 | | | | | POBÍDKA ČÁSTI HMOTY | | | | PLOŠNÁ MÍRA SLOVEN. | |
| | ÚROD. ČÁST POUŠTĚ ŠKODLIVÝ MOTYLEK | | | | | JM. SKLAD. HURNÍKA LIDOOOP ANGLICKY | | | | |
| NAPODOBE-NINA | | | | | | | STŘEDOVĚ-KÁ STŘELNÁ ZBRANĚ NILSKÝ KRÍŽ | | | |
| OPERAČNÍ SYSTÉM ZKR. | | | SUROVÁ NAFTA OBYVATEL SKOTSKA | | | | STŘEDNÍ EVROPA JEDEN ZE SMYSLŮ | | | |
| LISOVACÍ ZAŘÍZENÍ | | | | PŘEDHIST. KÁMEN RODNÉ ČÍSLO ZKR. | | | | | | |
| | PRÉRIJNÍ HLODAVEC | KUSY LEDU VNĚJŠÍ ČÁST PŘÍSTAVU | | | | ZNAČKA KILOMETRU SPZ LOUN | | 3. DÍL TAJENKY | 1. DUBEN | |
| Z JAKÝCH DUVODŮ | | | | | TIBETSKÉ MĚSTO AMERICKÁ ŘEKA | | | | | |
| SADA | | | | OSOBNÍ ZÁJMENO ODD. TECHN. KONTROLY | | | PULZ ST. ZRAVOT. ÚSTAV ZKR. | | | |
| ČÁST VOZU | | | OKR. HYG.-EPID. STAN. INVESTIČNÍ ODBOR | | | | TITUL DOKTORA INIC. HERCE KOHOUTA | | | |
| KONZERVO-VATI KOUŘEM | | | | | | KOŠTALOVÁ ZELENINA | | | | |
| JAKOBY | | | | | | ÚLOHA | | | | |

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. 105 – květen/2023, vyšlo 15.–18. 5. 2023. • Výherci soutěží z č. 104: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejnění na www.ceskyrajvakci.cz



20 KVVĚTEN 2023

LOMMNICE NAD POPELKOU



ZÁMECKÁ HUDEBNÍ SOBOTA



18:00 **VOJTA „Kidřák“ TOMÁŠKO** / 19:00 **LEV – H – ART** znovu
folk/trampská píseň / acoustic/folk

20:00 **ELECTROPHONIX** / 21:00 **RACHOT BANDA**
rock/pop / folk/country

Předprodej vstupenek na zamek.kislomnice.cz
Uvedené časy jsou pouze orientační!



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

Tiny house

od značky Mooble house



**variabilita
mobilita
svoboda
komfort**
pro rodiny i single
celoroční užívání

**PŘEDVÁDĚCÍ DOMY JIŽ
v Sedmihorkách u Turnova**

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

STAROČESKÉ ZVYKY & PRANOSTIKY: KVĚTEN/ČERVEN

Právě v květnu bývalo jednou z nejdůležitějších činností dřívějších zemědělců hubení plevelu. Rozhodně ale nešlo o lití chemikálií do přírody! Pro rolníky je květen rozhodující v opatření proti plevelu. Dřív byly nejčastějšími plevely bodlák, pýr, vlčí mák, chrpa, hořčice, podběl či přeslička. **Pranostiky k tomu praví:** Běda, běda – na poli lebeda. Hodně plevelu, málo semene. Špatný hospodář je vždy plevelář. Je-li na poli chrpa a mák, bude chleba jen tak tak. Bejlí na poli z pecnu odkrojí.

Hospodáři vždy byli raději za vlhčí a chladnější počasí v květnu než teplo a sucho. A tomu odpovídají i květnové pranostiky: Studený máj - ve stodole ráj. Studený máj zakládá na chléb. Je-li květen chladný, rok nebude hladný. Máj chladný a deštivý, pro stodoly je příznivý. Májový deštiček - úrody tatíček. Májová vlažička, poroste travička.

Pro včelaře byl v květnu nosný raný roj. Květnové roje využívaly čerstvou bohatou a šťavnatou pastvu. V Časopisu Českého muzea publikoval F. L. Čelakovský „včelařskou“ pranostiku: Roj, který se v máji rojí, za plný vůz sena stojí, v červnu rojení nestojí za zvonění.

Ledoví muži: Pankrác, Servác, Bonifác a jejich kuchařka – **uplakaná Žofie**. Písemná zmínka o zmrzlících se objevila již v 15. století. Pankrác, Servác, Bonifác – studení bratři – přinesou chladna, jak se patří. Svatí Pankráci,

Serváci a Bonifáci, vás se bojí všci sedláci. Pankrác, Servác a Bonifác často květy klidí pro královnu Žofii.

Květen byl také dobou poutí, perníků a s tím i důkladného úklidu hospodářství a vaření svátečních pokrmů či pečení koláčů.

Letnice: Pohyblivý svátek (v návaznosti na Velikonoce, 7 týdnů po nich). Původně pohanské oslavy jara, kdy se uctívaly studánky, čistota panen a síla mladíků. Jak praví kronikář Kosmas, s příchodem křesťanství se na ně „naroubovalo nové náboženství“ a byly přejmenovány na Svátky svatodušní. Letnice začínají nedělní bohoslužbou. Lidé si v tento den zdobí domácnost rozkvetlými větvemi, aby přivítali Ducha svatého, kterého si představovali jako bílou holubici. Na Svatodušní pondělí se pořádala muzika pod vesnickou májkou, která se týž den pokácela. Každý se přitom snažil dostat alespoň část májkového věnce, protože měl moc přinášet užitek do hospodářství. Týden na to byla v neděli slavnost Nejsvětější Trojice a o další čtyři dny později slavnost Boží. To byl čas, kdy ženy a dívky berou do kostela k posvěcení uvité věnce, aby je pak pověsily na rohy svému dobytku, což mu mělo zajistit vitalitu.

Vzpomínáte na některý rodinný či krajový zvyk, který jste doma drželi? Napište nám o něm!
noviny@ceskyrajvakci.cz



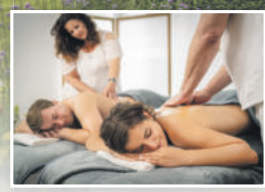
Užijte si dovolenou v Lázních Poděbrady

SLEVA 15% na pobyty do konce srpna 2023*



Slevový kód:
ceskyraj23

*Neplatí na akční pobyty a nelze uplatnit zpětně.



tel. 325 606 500 • info@lazne-podebrady.cz • www.lazne-podebrady.cz

INZERUJTE S NÁMI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



kukuDESIGN

STYLOVÉ • MODERNÍ • ORIGINÁLNÍ • PRAKTICKÉ

- DÁMSKÉ A DÍVČÍ KABELKY
- KABELKOBATOHY
- PASTELKOVNÍKY...

WWW.KUKUDESIGN.CZ



Kinghouse®
mooble house



HLEDÁTE NOVÝ DOMOV, INVESTICI, WELLNESS, APARTMÁN, GLAMPING, CHATU, HOME OFFICE NEBO KANCELÁŘ? TINY HOUSE NA KOLEČKÁCH JSOU DOSTUPNÉ DO PÁR TÝDNŮ

Minimalismus je již několik let módní vlna a stále oblíbenější volba, která má smysl. Nejde jen o to nehromadit zbytečné věci, žít volněji, ale také ne- být „v systému“ – tedy nemuset tolik vydělávat a celý život věnovat práci kvůli splácení dluhů, ale místo toho dobře žít a raději „hromadit“ zážitky. Minimalismus se nedotýká jen zmiňovaných věcí, ale také samotného bydlení, protože bydlet minimalisticky je svoboda, styl a bezpochyby dokonalá krása. Jaké minimalistické bydlení ale zvolit? Kromě malých modulových domů je tu novinka, která vás uchvátí. Malý mobilní tiny house – domek, který může být novou kapitolou vašeho života.

Tiny housy značky Mooble house, které nově nabízí firma Kinghouse, jež je generálním zastoupením pro Českou republiku, slibují volnost ruku v ruce s komfortem plně vybaveného domova. Chytrý a mobilní dům na kolečkách, který v sobě spojuje efektivitu, svobodu a pohodlí a je důkazem, že ke spokojenému životu stačí málo. V kompaktním provedení získáte opravdu vše, co vy i vaši blízcí potřebujete. Pevnou konstrukci, moderní vybavení a pohodlí. A svobodu na kolech, která vám umožní vytvořit si domov, kdekoli budete chtít. Totiž, náš tiny house je navíc řádně registrované vozidlo s registrační značkou. Domky splňují všechny standardy kvality i pro dlouhé cesty a zároveň mají stabilní konstrukci pro každodenní provoz. Můžete je tak převážet, nebo umístit na pozemek a stabilně a komfortně bydlet. Díky silným izolačním schopnostem jsou tyto tiny housy obyvatelné po celý rok. V závislosti na zvoleném zařízení můžete fungovat v městské energetické síti nebo být soběstační.

Vzhledem k prostornosti domku se do něj pohodlně vejde dvojice i rodina.

U větších modelů až pětičlenná domácnost. Tiny House je mobilní dům plně velikosti s fasádou. To platí i pro použité stavební materiály. Při jeho stavbě se používají stejné postupy jako při stavbě klasické moderní dřevostavby. V praxi to znamená, že malý domek je vyroben z vysoce kvalitních materiálů, které mají nejen mechanickou odolnost, ale také vynikající tepelné izolační vlastnosti.

Tyto tiny housy jsou skvělou volbou nejen pro bydlení, ale i pro investici – na pronájem, glamping, chatu, apartmán, wellness, uložení finančních prostředků, popřípadě jako home office a nebo klasická kancelář, kde uvítáte své zákazníky. Dokonce za nimi můžete i přijet. Možné je tedy využít Mooble house od Kinghouse jako zázemí pro firmy, na výstavy, různé akce, místo setkávání... fantazii a využití se meze nekladou.



Pro více informací a možnost osobní prohlídky poďte na www.kinghouse.cz

Kinghouse
Sedmihorky
u Turnova
info@kinghouse.cz
774 709 588

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

INZERUJTE S NÁMI

BUĎTE
VIDĚT

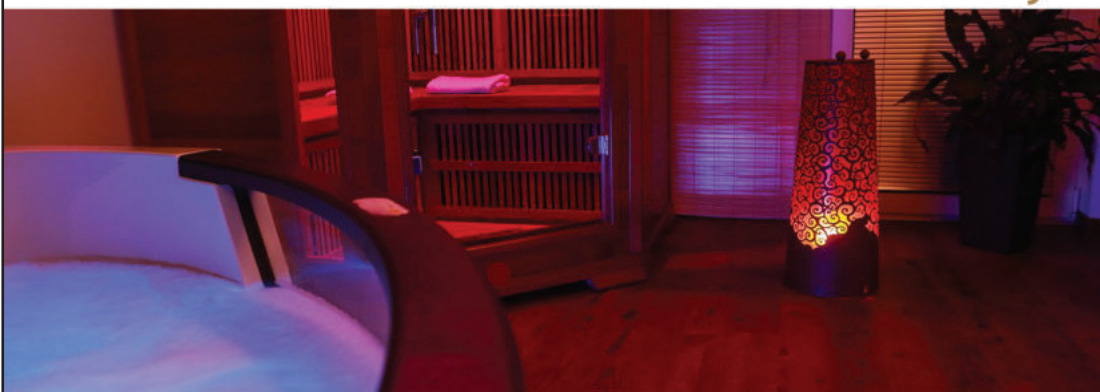
až **55 000**
VÝTISKŮ/měsíc
ZDARMA DO SCHRÁNEK

PŘES **150 000**
ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO
VYDÁNÍ



NEJEFETIVNĚJŠÍ
PROPAGACE
V REGIONU!

PRIVÁTNÍ WELLNESS v centru Českého ráje



PRIVÁTNÍ SAUNA • VÍŘIVKA • SVĚTELNÁ TERAPIE
SOUKROMÍ & RELAX • k objednání: sekt, víno, sýrová či ovocná mísa...

pronájem od 2 hodin • www.apartmanwellness.cz