ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČERVENEC 2023

MĚSÍČNÍK
55 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN:
ROZHOVOR: PAVEL VÍTEK – 4 TENOŘI • POBYT VE TMĚ • TIPY KAM VYRAZIT O PRÁZDNINÁCH • DŮM & ZAHRADA • KŘÍŽOVKA • KOUTEK PRO RODIČE • RECEPTY • RESTART plný tipů a lifestylových témat • JÓGA … a mnoho dalšího

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

JÓGAKEMP V ČESKÉM RÁJI 2023

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

15.–16. 7. 2023

Skvělý víkend, který vás nabije!

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

Vstupenky a více informací na
www.jogakempvceskemraji.cz

PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ

stylová restaurace, ve které se skvěle najíte za dobré ceny

- letní terasa, velké dětské hřiště
- grilování, steaky, zelenina
- speciality z vepřové panenky
- náš vyhlášený mix žebírek
- burgery, saláty, bezmasá jídla
- výhodné XL menu pro páry, rodiny...
- jídla pro děti... a mnoho dalšího

UBYTOVÁNÍ V NOVĚ ZREKONSTRUOVANÝCH POKOJÍCH
• rodinné i párové dovolené
• teambuildingy • oslavy • rodinné sešlosti
• školní výlety
• svatby
• firemní akce

Penzion & Restaurant Vyskeř 1844

www.penzionvysker.com

OLDŘICH PLÍVA
SOUVISLOSTI

Výstava tvorby významného sklářského výtvarníka poukazuje na inspirativní vklad, který si do tvůrčího života odnesl ze železnobrodské sklářské školy.

Po–Ne: 9–17 h
galerie.detesk.cz

Galerie DETESK
nám. 3 května 20, Železný Brod

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)

UDĚLEJTE SI ZÁSOBY NA ZIMU!

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

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 www.SOLIDSUN.cz

Poodhalená krása

(AKTuálně o ARTefAKTu)

kolekce jedinečných aktů

SEVA

legendární stavebnice

a herní koutek

Léčitelé Jizerských hor, Krkonoš a Českého ráje

Muzeum a Pojizerská galerie Semily, p. o.

www.muzeumsemily.cz

ČAS MATEŘÍDOUŠKY

Mateřídouška by neměla chybět v žádné zahradě. Nádherně voní, láká opylovače, je chutná do jídel nebo čaje a dokáže zázraky. **Nač ji použít?** Snižuje svalové napětí, působí antirevmaticky, antisepticky (proti zánětům, kožním plísním i na špatně se hojící rány), silnější nálev využijete při zánětech v ústech nebo jako kloktadlo s dezinfekčním účinkem.

KOUPEL PRO DĚTI

Už naše babičky dávaly do koupele dětem silný nálev z mateřídoušky, aby se jim lépe spinkalo a byly zdravé. Proč to nezkusit i v dnešní době?

SIRUP PROTI KAŠLI

Kvetoucí nať mateřídoušky lehce opláchneme a vrstvíme ji do čisté zavařovací sklenice na střídačku s cukrem. Nejlepší je použít hnědý cukr (nebo zkuste využít fermentaci v medu – viz příloha Restart). Dobře upěchujeme. Končí se vrstvou cukru. Sklenici uzavřeme a dáme minimálně na tři týdny na světlé místo. Cukr se rozpustí a vznikne skvělý sirup, který využijete v období chřipek.

KŮRA PROTI NESPAVOSTI

Tři lžičky sušené mateřídoušky zalijeme 250 ml vroucí vody a necháme 15 minut louhovat. Přecedíme. Čaj pijeme vlažný hodinu před ulehnutím. Užíváme každý večer po dobu 3 týdnů.

TINKTURA PROTI REVMATISMU

Čerstvě natrhanou mateřídoušku vložíme do láhve a zalijeme čirým (min. 40%) alkoholem a uzavřeme. Necháme stát na slunném místě cca tři týdny. Poté scedíme a rozlijeme do malých lahviček. Tinktura se používá jako mazání při revmatismu a dně, případně ji můžete využít ve velmi malém množství (pár kapek) do vlažného čaje, kdy posiluje imunitu.

A ZE TMY ZAZÁŘÍ SVĚTLO... ROZHOVOR O POBYTU VE TMĚ

Umíte si představit strávit několik dní či týdnů v naprosté tmě? Máte někdy pocit, že si potřebujete srovnat myšlenky, vyčistit hlavu, uspořádat priority, zastavit se? O tom, co může pobyt ve tmě přinést i odnést, jsme si povídali s Andrejem Bokotejem, který tmu zažil na vlastní kůži dvakrát. Jednou v cizím prostředí, kdy si řešil životní krizi, a podruhé už ve svém domečku na tmu u Semil, kde pobýval jako zkušený „tmář" kvůli osobnostnímu růstu.

Proč jste si vybral tmu a rozhodl se do ní jít? Když se člověk dostane do stavu, kdy zjišťuje, že mu okolní svět nemá co nabídnout, pochopí, že největší poklad se skrývá uvnitř v každém z nás. A tak je třeba najít cestu k tomuto pokladu, tedy k sobě sama. Při praktikování jogy spojeným s meditacemi jsem se dostal pouze do určité úrovně. Ale jelikož jsem typ, který hledá odpovědi, snažil jsem se jít dál, abych sám sebe pochopil. A proto mne napadla tma.

Odkud vlastně pobyt ve tmě pochází a jakou má historii? Již před tisíci lety je znali a praktikovali mniši v Tibetu, Japonsku či Číně, ale využívali ji také například Etruskové, Římané, kolumbijští šamani a kromě mnoha dalších i Egypťané.

Jak tma působí na lidské tělo a psychiku? Na každého určitě působí trochu jinak. Byl jsem na pobytu už dvakrát. Pokaždé na týden. V obou případech jsem měl fyzické projevy v podstatě stejné. Samozřejmostí je úplná tma, takže jsem celou dobu pobytů opravdu vůbec nic neviděl. Zajímavé je, že v běžném životě fungujeme na základě optické stabilizace, tedy se kotvíme pohledem. Kdežto při pobytu ve tmě se stabilizace optická přepne na svalovou a naše tělo začne používat hluboký stabilizační systém. Tento efekt se u mě projevil v okamžiku, kdy vycházíte ze tmy do světla. Okamžitě se mi udělalo špatně od žaludku, a kdyby mě viděl někdo zvenčí, myslí si, že jsem měl minimálně sedm piv – tak se mi motala hlava a nohy.

Co jste ve tmě prožíval? Jaké byly vaše emoce? To je důvod, proč jsem šel do tmy. V té době jsem si prožíval nějaké osobní krize a tma se mi jevila jako fajn příležitost, kdy si urovnat myšlenky. Člověk je sám se sebou. A čím déle jsem tam byl, tím více spontánních myšlenek přicházelo a já jsem si tím lehce začal řešit aktuální situaci.

Jak vypadaly vaše první dny ve tmě? Prvních 24 hodin jsem určitě prospal, další asi dva dny jsem měl zhruba pod kontrolou čas, kdy jsem věděl plus mínus, jestli je den, nebo noc. Třetí den se mi začal projevovat oční nerv, kdy mi „blikalo" oko – což si můžete představit jako stroboskop. Na to mě i připravovali. Ale dá se na to zvyknout, po dvou dnech mi to zase zmizelo. Nejzajímavější to bylo až čtvrtý pátý den, kdy jsem absolutně ztratil kontrolu nad svou hlavou. Myšlenky si dělaly, co chtěly. Cítil jsem se jako omámený. V těchto dnech jsem cítil, jak se mi rozšířilo vědomí, a zcela jsem nad sebou ztratil kontrolu. Byl to velmi intenzivní pocit. Vyplavují se veškeré vnitřní nánosy, které nemáme zpracované. Neovlivňuje nás okolí ani cizí myšlenky. A byl jsem jen já, tady a teď.

Jak byste takový stav popsal? Je to takový meziprostor, kdy člověk neví, jestli je bdělý, nebo jestli spí. Jestli jsou prožitky reálné, nebo jde o sen. Všechno je velmi intenzivní, silné a zároveň je to věc, kterou člověk nikde jinde nemůže zažít...

Pojďme k myšlenkám, které tam člověk má... Jeden den mi chodily stále nějaké nápady, a dokonce jsem hlasitě mluvil sám k sobě, kdy hlava byla jakási „průtoková studnice". Ani jsem netušil, co všechno vím, co mám v hlavě „ukryto". Takto to zní možná až moc alternativně, ale jednoduše mi hlavou probíhala obrovská spousta nápadů. A díky tomu jsem jeden z nich dotáhl do komerčního úspěchu.

A jiné myšlenky, kromě toho, že se otevře kreativita...? Urovnal jsem si v hlavě spoustu věcí, poskládal priority. Pochopil jsem důležitou věc: Všechno jedno je. Přestal jsem lpět na hmotných věcech a jasně jsem pochopil, že můj svět si tvořím pouze já sám a nikdo jiný.

Rozhodnout se pro pobyt ve tmě určitě není jako koupě rohlíku, je těžké se odhodlat? Někdo se nadchne a jde do toho po hlavě. Někdo k tomu potřebuje měsíce přemýšlení. Nicméně je to skvělá životní zkušenost, která dokáže člověka velmi posunout. Můj první pobyt byl vyřešením osobní krize a druhý pobyt byl další osobnostní posun. I když vám rozhodování trvá pár dní nebo měsíců, pokud vás to láká, není se čeho bát.

Jak pobyt ve tmě probíhá? Pokud vzpomenu na svůj první pobyt, našel jsem si původně domeček na tmu na internetu. Po příjezdu mne seznámili s praktickým chodem. A v okamžiku, kdy jsem uznal, že je ten správný čas, zmáčkl jsem vypínač. Jednou denně mi nosili vegetariánské jídlo a „kontrolovali", zda jsem v pořádku. Mnoho lidí se mne ptá, jestli je tam úplná tma. Ano, vše – včetně mytí, toalety apod. – probíhá v totální tmě. Při ukončení pobytu mi nařídili budíka před svítáním, kdy jsem ještě za tmy vyšel ven a čekal jsem na slunce, což byl po týdenním pobytu ve tmě opět velmi intenzivní zážitek, kdy z černé se stává barevné.

Vaše druhá „tma" už se odehrávala ve vašem domečku na tmu u Semil... První pobyt mne tak nadchl, že jsme se s manželkou rozhodli nabídnout tyto prožitky lidem u nás. A vzhledem ke zkušenostem z první tmy jsme zúročili zejména praktické stránky pobytu, o kterých si myslím, že jsou důležité pro každého.

Byl tedy nějaký rozdíl mezi vaším a původním pobytem? U prvního pobytu mi chybělo hlubší průvodcovství – tedy možnost svěřit se a hovořit o svých stavech a emocích. V našem domečku jsem si chtěl na vlastní kůži vyzkoušet, zda funguje, jak má a je komfortní pro naše zákazníky. Zároveň jsme posunuli naše služby na jinou úroveň – díky sauně a ochlazovací kádi, kdy klient má možnost rituálně se očistit před vstupem do tmy. A zároveň poskytujeme průvodcovství. Pokud má klient zájem, připravíme i veganskou stravu. Dále je v našem domečku k dispozici žebřina pro protažení, hudební nástroje jako didgeridoo a handpan. Domeček je umístěn na zahradě, která je vytvořená podle zásad feng-šuej. Myšlenka feng-šuej je vtisknuta i do prostoru domečku.

Zmínil jste stravu, jak to funguje během pobytu? I mne samotného překvapilo, jak málo jsem jedl a předsudek, že jedno jídlo denně je málo, vzal rychle za své. Hlady jsem rozhodně netrpěl. Navíc jsem během týdenního pobytu výrazně zhubnul. U nás máme k dispozici neustále ovoce a müsli a kromě toho klient dostává každý den jídlo.

Co byste řekl o tmě závěrem? Tma je určena těm, kteří už přišli na to, že vrcholem života není nový iphone nebo vůz a nebo kolik má kdo sledujících na sociálních sítích. A ze tmy zazáří světlo...

Chcete zažít pobyt ve tmě, nebo se dozvědět více? www.tma-semily.cz

NABÍDKA **PRÁCE**

Detesk®

Neustále se rozvíjející **český** zpracovatel technických sklovin s dlouhodobě pevnou pozicí na tuzemských, ale především na zahraničních trzích hledá do svých **železnobrodských provozů** pracovníky na pozice:

mistr sklářské strojní výroby

přední dělník oddělení dřevovýroby

V nabídce jsou další **volná místa v dělnických profesích** vhodná pro muže i ženy, v jedné i ve dvou směnách.

Více informací získají zájemci od odborných pracovníků společnosti. Schůzku lze domluvit elektronicky nebo osobně.

Detesk s.r.o.
Příkrá 401
Železný Brod

Spojte se s námi:
prace@detesk.cz
483 389 825
využít je možné i kontaktního formuláře na našich webových stránkách

KOUTEK PRO RODIČE: KOMUNIKACE DÍTĚTE

KOMUNIKACE DÍTĚTE JE JAKO ZRCADLO

Odhlédnu od podnětnosti či nepodnětnosti prostředí v rodině. Podíváme se na vliv rodiny na komunikaci dítěte z jiného úhlu. Maminka přichází s dítětem domů. V obýváku sedí táta a čte noviny.

„Ančo, večeře nebude?“
„Si něco najdi, frajere, teď jsem přišla, né.“
„Zase sardinky, co.“
„A pivo, nezapomeň na pivo. Furt chlemtáš pivo.“

Záměrně zvýrazňuji, aby byl vzorec komunikace na první pohled jasný. Dítě je každodenně svědkem takových rozhovorů mezi rodiči. Jenomže rodiče jsou přece ti velcí správňáci, co dělají všechno správně. I způsob, jak spolu mluví, je tedy určitě správný. A v hlavě dítěte se to spojí: napodobím mámu a tátu – budu správňák. Jak bude asi vypadat komunikace dítěte minimálně při hře ve školce? Z toho plyne poučení: Nikdy nezapomínejte, že váš způsob komunikace je pro dítě největším vzorem. (A pozor na „odkládání“ dítěte před televizi! Dítě recitující slogany reklam sice vzbuzuje úsměv, nicméně není to zrovna dobrá vizitka.).

ZDRAVÍ, NEZDRAVÍ A KOMUNIKACE

Aktuální zdravotní stav může být prvkem významně ovlivňujícím komunikaci dítěte. Nemocnému dítěti obecně není moc do řeči. Ani nám se v takových situacích nechce moc povídat. A pak jsou tu i léčebné procesy, které mohou působit dočasně regresivně na jemnou motoriku a tím i na motoriku mluvidel. Prosím, nezapomínejte, že i pohlazení a objetí je komunikace. Vstoupím do nemocničního pokoje a uvítají mě bojácné oči dítěte mrkající z postele. U postele sedí matka.

„Dobrý den. Jmenuji se Lenka a jsem tu školková teta.“
„Tome, jak řekneš?“ pobídne matka dítě. Dítě dál bojácně kouká.
„Ty jsi Tom? No super! Tome, máš krásné autíčko.“
„Tome, ty neumíš mluvit? On umí mluvit. Tak řekni něco, Tome!“ pobízí matka stále vykulené dítě.

Co k tomu říct? Dítě je v cizím prostředí, má nějaký problém, bojí se a není mu do řeči. Je těžké to respektovat? Já vím, že s velkou pravděpodobností Tom umí mluvit. A upřímně? V té chvíli mě to ale vůbec nezajímá. Jde mi jenom o to posunout dětský pohled z kategorie „bojácný“ do kategorie „klidný“. A vy, než začnete dítě hystericky pobízet k řeči, představte si sami sebe ve stejné situaci.

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:
Co je v komunikaci největším vzorem pro dítě??

Více informací a soutěžní formulář na www.ceskyrajvakci.cz

VYZKOUŠEJTE LETOS ZE SVÉHO OVOCE ZAVŘENINU

Zavřenina není chyba. Opravdu se nejedná o zavařeninu. Pokud chcete uchovat ovoce zase trochu jinak – nebo to alespoň vyzkoušet – stačí vám připravená zcela čistá sklenice a víčko a pak cesta na zahradu. Ovoce, které se pro zavřeninu hodí, jsou v podstatě všechny bobuloviny (maliny, borůvky, ostružiny, muchovník, rybíz, angrešt…), ale i například třešně, jahody, višně nebo švestky (u nich je ale pravidlo, že musí zůstat celé i s peckou). Ovoce se trhá přímo do čisté sklenice, rychle se naplní a okamžitě pevně uzavře. Ovoce nijak nemyjeme ani nečistíme. Obsah postupem času začne fermentovat a získávat jemnou „alkoholovou“ chuť, tedy po otevření nečekejte čerstvé ovoce. Nicméně neočekávejte ani nechutnou zkaženou hmotu. Ethylen, který ovoce pár minut po utržení uvolňuje, zajistí ochrannou atmosféru, díky níž se ovoce nezkazí. Některé prameny uvádí, že takto ovoce vydrží až půl roku. Ale my v redakci jsme to zkusili a i po déle než roce bylo ovoce skvělé. Nesmíte ho však sníst mnoho, abyste z něho neměli kocovinu. ***Vyzkoušíte?***

-red-

PŘÍLOHA O ZDRAVÍ, POHYBU A RELAXACI
ČERVENEC 2023

RESTART

CESTY KE ZDRAVÍ: Jaké ovoce si v létě můžeme dopřát k lehké svačině?

Třešně – obsahují draslík, pokud chybí, projevuje se to poruchou činnosti svalů, krevního oběhu, potížemi se srdcem, nervovými potížemi. Pomáhají zlepšit pohyblivost a zvyšují kvalitu vnitřní sliznice. Dále obsahují jód (bolesti zad, kloubů). Třešně pomáhají i při obtížích s častým močením.

Višně – pokud máte nedostatek jódu (např. pomalá činnost štítné žlázy), zařaďte do svého letního jídelníčku i višně. Mají ještě větší množství jódu než třešně.

Zelný salát s petrželkou

1 nové zelí, 1/3 hrnku zelené petrželky (nakrájet najemno), 1 mrkev (nastrouhat), 3 lžíce nakrájených a oloupaných mandlí, vinný ocet, 1 lžička medu, trocha soli, olivový olej

Zelí nakrájíme ne tenčí plátky. Smícháme si med s olivovým olejem, přidáme sůl a vinný ocet. Vmícháme ostatní suroviny, dochutíme dle svého.

Zelená petrželka – může pomoci detoxikovat karcinogeny, působí jako diuretikum, pomáhá snížit krevní tlak, podporuje činnost ledvin i močového systému. Je bohatá na železo a kyselinu listovou, tedy zlepšuje krvetvorbu.

Pohanková letní polévka

(Recept je asi na 1,5 až 2 litry polévky)

1 hrnek pohanky, 1 stroužek česneku, 1 brokolice, 5 středních rajčat (nejraději oloupaných),1 paprika (nejraději světle zelená), ochucovadlo bez glutamanu sodného, sůl, olivový olej, ghí (přepuštěné máslo), bazalka a zelená petrželka

Na olivovém oleji a ghí si osmahneme česnek nakrájený na malé čtverečky a přidáme rajčata, papriku a brokolici. Po chvilce zalijeme vodou a přidáme ostatní ingredience (kromě nasekané bazalky a zelené petrželky), krátce povaříme. Pohanka pomáhá zlepšovat žilní potíže.

Bylinný voňavý čaj

Úžasný čaj z čerstvých bylin – čerstvý lipový květ, meduňka, máta, voda

Já bylinky spařím vařící vodou, nechám vylouhovat a teplé piji. Dle nálady přidám do vlažného výluhu med. Tato směs krásně voní a uklidňuje. Posiluje i v případě letních viróz.

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

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

5 TIPŮ PRO KVALITNÍ SPÁNEK

1. ROZHODNĚTE SE

Možná to zní příliš ezotericky, ale mnoho věcí je v naší hlavě. Pokud chcete dobře spát, nastavte si to ve své hlavě. To je první pravidlo, které nejenže funguje, ale je podstatné. Zároveň – když jsme u „hlavy“ – si zkuste uvědomit, jaké myšlenky se vám honí hlavou před spaním, a pokud jsou negativní, přetvořte je v hezké.

2. CHRAŇTE SI POSTEL

Postel nebo spánková zóna – tedy celá vaše ložnice – by měla být prostorem pro relaxaci. A to tak, že předně bude pohodlná, přesně pro vaše tělo, a tak se do ní budete velmi rádi vracet. A v podvědomí nebudete mít uloženo, že se v tomto prostoru pracuje, jí, cvičí a podobně.

3. MATRACE DĚLÁ SPÁNEK

Ať chcete, nebo ne, matrace je prostě základ spánku. Pokud se ráno vzbudíte rozlámaní a s bolestí zad, pak je něco v nepořádku. Pořiďte si matraci, která vám zajistí komfort, a ráno se díky tomu vzbudíte plni energie. Zároveň nedělejte žádné prostorové kompromisy a věnujte si dostatečné místo na spaní. Minimální šířka jedné matrace by měla být alespoň 90 cm.

4. POSLOUCHEJTE SVÉ VNITŘNÍ HODINY

Biorytmy, vnitřní hodiny… každý jsme jiný a každý z nás by měl naslouchat svému tělu a pocitům. Potřebujete jít spát dřív a naopak vstáváte brzy? Tak to udělejte! Choďte spát pravidelně ve stejný čas.

5. OMEZTE NARUŠITELE SPÁNKU

Těmi jsou alkohol, kofein, nikotin, pozdní večerní jezení, nedostatek pohybu a stres. Kromě toho i elektronika, modré světlo… Pokud to shrneme, zkuste více zjednodušit svůj život, užívat si přírody a vyhnout se nesmyslným výdobytkům…

TIP: Špatně spíte? Pak je možná opravdu čas věnovat energii zlepšení spánku. 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**).*

MH

založeno 2011 rodinná firma

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

JÓGA JAKO ŽIVOTNÍ STYL VII. : Cesty jógy – ásana

Ásany jsou polohy těla, které adept při praxi jógy zaujímá. Jsou většinou tím prvním, co z jógy poznáváme a praktikujeme. Z pohledu Pataňdžáliho řazení, uváděného v Jógasútře, jsou ásany třetím článkem osmidílné cesty jógy, jemuž předchází morálně-etický kodex jama a nijama, který byl popsán v minulé příloze Restartu.

Aby se poloha těla stala ásanou a působila na všech úrovních naší osobnosti, má být ustálená, bez pohybu, dostatečně pevná a přitom příjemná a pohodlná, ve které jsme schopni setrvat delší dobu v uvolněnosti, s řízeným dechem a vědomou pozorností tak, aby byl vytvořen harmonický celek.

Pevností je zde vyjádřena schopnost zachovat tvar polohy a je i výsledkem vyváženosti, bez napětí a strnulosti. Příjemnost umožňuje delší setrvání v ásaně a podporuje ahinsu – neubližování. Setrvání v poloze umožňuje procítit, jak ásana působí na naše tělo, mysl a její obsah.

Uvolněnost vyjadřuje uvolnění těch svalových skupin, které pozici nezajišťují, a tak podporuje zmíněnou příjemnost. Znamená i neusilování, tj. nezaměřování se na výkon a soutěživost.

Řízený dech je jedinou autonomní funkcí, kterou dokážeme svojí vůlí ovládat, a je tak jakousi spojnicí mezi podvědomím a vědomím. Prostřednictvím řízeného dechu pracujeme s energií – pránájámou. Vědomá pozornost znamená vědomí těla, dechu, mysli i vědomou práci se smysly.

O józe se jedná teprve tehdy, když jsme si v každém okamžiku vědomi svého konání. Pokud ásana naplňuje tyto předpoklady, adept v ní postupně přestane vnímat dualitu (příjemné/nepříjemné apod.) a postupně mizí i vědomí těla. Jedinou činností, kterou přitom vykonává, je práce s dechem, myslí a vědomím.

Podle tradice přinesl józu lidem bůh Šiva. Statickým zachycením a rozfázováním jeho tanečních pohybů tak vytváří józové ásany. Z 84 000 pozic je 84 vynikajících a z nich 32 přináší štěstí. V průběhu věků řada z nich zanikla a naopak, s ohledem na sníženou flexibilitu adeptů, vznikla řada dalších. Výsledkem pravidelné praxe je pružné a odolné tělo, klidná mysl a schopnost koncentrace. Ásany jsou tedy prostředkem, které člověku pomáhají upevnit zdraví, získat pozitivní myšlení a objevit cestu k vyšším stavům vědomí.

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

RECEPT: BOROVICE PRO ZLEPŠENÍ ZRAKU

Pokud absolvujeme procházku v jehličnatém lese, cítíme intenzívní úlevu dýchacího systému díky silicím, které jehličnany vylučují a jsou obsaženy ve vzduchu. Kromě toho má ale jehličí i mnoho prospěšných látek. A může působit silně i na posílení zraku. Borové a smrkové jehličí obsahuje vitamíny C (velké množství), B1, B2, B3, B6, H, E, K, P, hliník, železo, karoten, kobalt, mangan, měď... A oči spotřebovávají obrovské množství vitamínů, především C. Jak jehličí užívat? Pět lžic rozdrceného borovicového jehličí přelijeme 2 šálky vroucí vody a necháme odstát přes noc. Druhý den scedíme a pijeme 1 polévkovou lžíci 4x denně – vždy po jídle. Působí na ostrost zraku a posiluje oční svaly.

FERMENTOVÁNÍ V MEDU

Fermentování je jednou ze stále častěji používaných metod pro uchovávání potravin bez chemie a tepelné úpravy, ale i pro jejich přímou konzumaci. Fermentování neboli kvašení je jakýsi metabolický proces, při kterém je získávána energie z rozkládajících se sacharidů a cukrů. Ty se mění na enzymy a aminokyseliny bez přítomnosti vzduchu a tím zabraňují oxidaci a přispívají k zachování zdraví prospěšných látek ve fermentovaných potravinách. Proces fermentování mají na svědomí jednobuněčné bakterie, které využívají vzniklou energii k žití a vytvářejí prostředí odolné vůči hnilobnému procesu a toxinům. Fermentování jako takovému jsme se věnovali již v několika vydáních. Nyní se podíváme na fermentování v medu. Stačí vám čistá sklenice s víčkem a míchátko. A ze surovin med a produkt, který chcete fermentovat – jedlé květy (sedmikrásky, černý bez, šeřík, levandule, růže, lípa…), bylinky, výhonky, ovoce, divoké jedlé plody (maliny, rakytník, arónie…), a dokonce i nezralé šištice smrku, jedle či borovice, na jaře pak výhonky jehličnanů.

Jak na to? Plody ani rostlinky neomýváme (proto sbíráme na své zahradě, nebo v čistém prostředí a vybíráme bez hlíny a nečistot), naplníme jimi sklenici asi do třetiny až poloviny a zalijeme medem. Přikryjeme plátýnkem, zajistíme gumičkou a necháme stát při pokojové teplotě v kuchyni. Jednou denně lehce promícháme. Kvašení začne za pár dní, většinou trvá 2 až 3 týdny, ale záleží na použitých plodinách. Poté dáme do lednice. Med vydrží minimálně jeden rok, spíše déle. Plody v medu můžete kombinovat nebo udělat jednodruhové sklenice.

-red-

KAM VYRAZIT O LETNÍCH PRÁZDNINÁCH? TIPY NA TOP AKCE V REGIONU, KTERÉ VÁM NESMÍ UNIKNOUT!

HUDBA A DIVADLO

• **Sedmihorské léto** – během celého léta můžete navštívit divadla a koncerty se známými osobnostmi (Sedmihorky u Turnova, www.sedmihorskeleto.cz)

• **Nedělní promenádní koncerty** v rámci Léta a babího léta na zámku – nedělní pohodové koncerty (nejen) pro návštěvníky zámecké kavárny **v Lomnici** nad Popelkou (www.kislomnice.cz)

• **Spolufest kemp** – třídenní festival plný hudby, skvělého jídla, pohybu, tance… zahrada Penzionu Recall Troskovice (www.spolufestkemp.cz)

SPORT A RELAX

• **Jógakemp v Českém ráji** – šestý ročník oblíbené nejen jógové akce v zahradě Penzionu Recall se odehraje 15. a 16. července (Troskovice, www.jogakempvceskemraji.cz)

• **Pobyt ve tmě** – co si užít léto jinak a vyzkoušet třeba pobyt ve tmě? (Semily, www.tma-semily.cz)

PRO CELOU RODINU

• **Restaurant Vyskeř** – příjemné posezení na letní terase, pravidelné letní grilování, skvělá kuchyně, dobrý mok a pro děti skvělé vybavené hřiště, skvělé místo na výlet na vyskeřskou kapličku (Vyskeř, www.penzionvysker.com)

• **Tovaryšem čtvera řemesel** aneb Tradiční řemesla Lomnicka slovem a činem – každé pondělí jiné téma – například výroba mýdel, drahé kameny, zvonařství, keramika, bylinkářství, pekařství a cukrářství a mnoho dalšího (Lomnice nad Popelkou, www.kislomnice.cz)

• **Zámecká galerie** – výstava Jak se rodí večeníčky – interaktivní výstava pro celou rodinu (Lomnice nad Popelkou, www.kislomnice.cz)

• **Galerie Detesk** – tematické výstavy a stálá výstava nádherných kousků soukromé sbírky skla (Železný Brod, galerie.detesk.cz)

• **Městské muzeum Nová Paka** – stálé expozice spiritismu, geologie a drahých kamenů, letní workshopy, nová výstava packého loutkářství nebo aktuálně výstava Papíroví bohatýři 2023 (Nová Paka, www.muzeum.cz)

• **Muzeum a Pojizerská galerie Semily** – během prázdnin nabízí hned tři tematické výstavy: Podhalená krása (kolekce jedinečných aktů), SEVA (legendární stavebnice a hrací koutek) a Léčitelé Jizerských hor, Krkonoš a Českého ráje (Semily, www.muzeumsemily.cz)

DŮM – ZAHRADA

• **Výstaviště Lysá nad Labem** – každý měsíc akce na různá témata – v červenci květinové trhy, poradna pro pěstitele, prodej bylin… (Lysá nad Labem, www.vll.cz)

TIP: *Pro nejlepší užití léta si nalaďte Hitradio Contact (99,6 a 97 a 98,8 FM – www.hitradiocontact.cz) a do ruky vezměte lahodný mok ze Svijan (www.pivovarsvijany.cz).*

NOVÝ DOMOV
INVESTICE
WELLNESS
APARTMÁN
GLAMPING
CHATA
KANCELÁŘ…?

Tiny house
od značky Mooble house

mooble house

variabilita
mobilita
svoboda
komfort
pro rodiny i single
celoroční užívání

PŘEDVÁDĚCÍ DOMY JIŽ
v Sedmihorkách u Turnova

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

solární elektrány
…do zásuvky

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

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

program zelená úsporám light spuštěn

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

SEDMIHORSKÉ LÉTO · 2023 SEDMIHORKY U TURNOVA

13. 7. ČTVRTEK od 20 hod.

Simona Babčáková a její improvizační skupina NO A! Inscenace jsou volnou improvizací a vznikají až přímo před diváky. Kombinace herecké a hudební improvizace vytváří spolu s kostýmy a světly dojem klasického činoherního představení, ale bez cenzury a s nekorektním humorem. Dětem do 15 let nepřístupné.

27. 7. ČTVRTEK od 20 hod.

4 Tenoři

Marian Vojtko, Pavel Vítek, Jan Kříž a Michal Bragagnolo. Doprovod Unique Quartet a dva hudebníci. Seskupení 4 Tenoři patří v současnosti k největším fenoménům české mezižánrové hudby. Repertoár tvoří muzikálové a filmové árie autorů sira Andrewa Lloyda Webbera, Leonarda Bernsteina, Karla Svobody nebo Ennia Morriconeho. Dokonalý večer, který musíte zažít!

1. 8. ÚTERÝ od 20 hod.

Můžem i s mužem 2 – divadelní představení

Vtipná autorská férie 4 žen, 4 archetypů, vznikla z potřeby podívat se pravdě do očí… Co vše se odkryje a kolik slupek oloupe během jedné narozeninové párty? A po čem všichni touží? No přece po lásce, po tom nádherném stavu milovat a být milován… Co ženy dělají, když si myslí, že je nikdo nevidí? Podobnost se seriálem Sex ve městě je čistě náhodná. Hrají: Vanda Hybnerová, Jitka Sedláčková, Eva Leinweberová, Dáša Zázvůrková.

3. 8. ČTVRTEK od 20 hod.

Kollárovci

Originální seskupení mladých talentovaných hudebníků, jejichž umění baví a rozveseluje posluchače na domácí půdě i za hranicemi Slovenska již řadu let. Jejich živá hudba, temperamentní zpěv a vtipné slovo vytvářejí nezapomenutelnou atmosféru, která vám vykouzlí úsměv na tváři, nadšení a dobrou náladu. Přijďte si užít krásný večer se „slovenským Čechomorem“.

10. 8. ČTVRTEK od 20 hod.

Aneta Langerová – Dvě slunce • koncertní turné s kapelou a smyčcovým triem

Oblíbená stálice české populární hudby se vydala na turné se svou kapelou a smyčcovým triem a jedním z mála míst, kde si ji můžete užít, je právě Sedmihorské léto. Těšte se na nejnovější písně i na hity, které nesmí chybět na žádném Anetině koncertě!

21. 8. PONDĚLÍ od 20 hod.

Osm eur na hodinu – divadelní představení

Zběsilá komedie o sobectví i štědrosti. Bohatý buržoazní pár středního věku zaměstnává načerno podivnou Rosu na úklid, která se nechává vykořisťovat, živí svého přítele a ještě se jí každý den přihodí nějaký malér. Řízením osudu se její smůla přenese na buržoazní pár, který se rozhodne udělat cokoli, aby Rosu a především sebe zachránil od podivného prokletí. Hrají: Martin Zounar, Martin Kraus, Martina Randová / Daniela Šinkorová, Antonín Procházka / Zbyšek Pantůček.

Bližší informace na www.sedmihorskeleto.cz, vstupenky na www.sedmihorskeleto.cz a evstupenka.cz a prodejní místa evstupenka: IC Turnov, Lomnice nad Popelkou, Chrastava, Liberec, Železný Brod, Městská knihovna Hodkovice nad Mohelkou, Kultura Jablonec nad Nisou, CK Mediteran Travel Semily a další…

SEDMIHORSKÉ LÉTO HUDEBNÍ & DIVADELNÍ 2023

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

CO DĚLAT NA ZAHRADĚ V ČERVENCI

Co červenec nedovaří, srpen nedopeče. Jaký červenec, takový leden.

- Zalévat pravidelně zahradu. Ale vyhýbat se zalévání v poledne a na přímém slunci, mohly by se popálit listy.
- Přihnojovat zeleninu.
- Kypřit půdu a okopávat záhonky.
- Sbírat a sušit okrasné rostliny a bylinky.
- Sklízet a zpracovávat zralé ovoce.
- Naposledy přihnojit růže.
- Seříznout mateřídoušku po odkvětu, velmi dobře dorůstá.
- Odstraňovat odkvetlé květy, abychom podpořili další kvetení.
- Připravit zástěnu balkonovým květinám, na které svítí přímé slunce.
- Na záhony vysévat zeleninu na letní výsev (letní ředkvičky a saláty).

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

PRODEJ

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

SEDMIHORKY U TURNOVA

www.uhlisedmihorky.cz

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

RADY DO ZAHRADY: TRÁVNÍK

Trávník jako jednolitá zelená plocha, jeden druh nízké traviny, který si mnoho lidí stále pěstuje kolem domu, v podstatě nemá žádné historické kořeny. První trávníky se zřejmě vyskytly jako spásaná plocha pod domácími zvířaty kolem panských domů, kdy pastvina rovnala se bohatství. A možná tento psychologický přežitek zůstal až do dnešní doby. Do správných trávníků – respektive luk – patří mnoho druhů travin, bylin a květin. Proč? Protože pestrost je velmi důležitá pro život hmyzu, na hmyz jsou v potravinovém řetězci navázána další zvířata a zcela zásadně také naše úroda na zahradě. Pokud vysejete trávník, dočtete se, že ho musíte pravidelně hnojit, pravidelně stříhat, pravidelně… což je péče jako o miminko a zároveň jde o monokulturu a kromě ní o mrtvou plochu. A pokud se trávníku přestanete věnovat, zemře zcela, není udržitelný. Hnojením chemickými hnojivy pak naší přírodě opět vůbec nepomáháme a „dochucujeme“ si vodu. Pro porovnání – jeden metr louky obsahuje více rostlinných a živočišných druhů než dlouhé kilometry trávníků.

Jaroslav Svoboda ve své knize Kompletní návod k vytvoření ekozahrady uvádí několik statistik: V roce 1990 bylo ve Spojených státech za jediný rok utraceno 25 miliard dolarů za nákup produktů pro péči o trávníky, 5,25 miliardy dolarů bylo utraceno za hnojiva, 700 milionů za 28 milionů kilogramů jedovatých syntetických pesticidů. Mezitím bylo během roku vysázeno 20 milionů akrů nových trávníků a průměrné město použilo 30–60 % veškeré své pitné vody na jejich závlahu. Průměrný příměstský trávník (7,6 x 12,2 m) spolkne 45 500 litrů pitné vody za léto. Stačilo by přitom vysadit sucho tolerující luční porost nebo vhodné půdokryvné rostliny, které nepotřebují žádnou zálivku, žádné chemikálie a žádnou techniku. A bohužel, Česko nejde vlastní chytrou cestou, ale často přebírá právě to, co škodí. Trávníky jsou jednou z mnoha věcí.

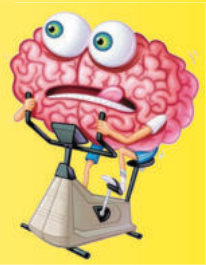
Dodejme, že „golfový“ trávník neposkytuje úkryty živočichům, znamenají hektolitry pesticidů a umělých hnojiv, pomáhají k vymírání mnoha druhů rostlin… Zkuste začít pomalu a část svého pozemku, o kterém víte, že ho nevyužíváte, nesekejte, nebo ho osejte původními bylinami a květinami. Nejenže bude krásný, ale bude v něm život. A o to jde.

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MOZKOVNA

Do každého řádku doplňte jedno přídavné jméno, které lze spojit se všemi třemi uvedenými podstatnými jmény a vytvoří se tím ustálené slovní spojení (např. úklid, květina, počasí – jarní).

- Neděle, zásoba, lady… • Barbora, hodina, váha …
- Houba, panna, nemoc… • Pneumatika, olympiáda, spánek …
- Zlato, hlava, hra… • Víla, energie, kulička …
- Kontakt, optika, kapky … • Známka, razítko, schránka …
- Tříšť, jeskyně, voda … • Válka, nauka, povinnost …
- Cestující, dům, společnost … • Vchod, úmysly, ulička …
- Kniha, učitel, rozdíl …



Řešení: železná, těžká, mořská, zimní, kočičí, duhová, oční, poštovní, ledová, občanská, obchodní, postranní, třídní, červená, polární.

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

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

BÝT PERFEKTNÍ NEMUSÍ BÝT PERFEKTNÍ

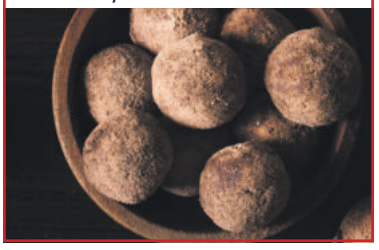
Kniha psycholožky **Sharon Martin** nabízí řadu strategií, které nám mohou pomoci vystoupit z nekonečného běhu za dokonalostí. Autorka zařadila také cvičení založená na konceptu mindfulness.

portál

RECEPT: TIRAMISOVÉ KOULE SE SLIVOVICÍ

Ingredience: *150 g piškotů (ideálně cukrářských), 3 PL moučkového cukru, 60 g mascarpone, 30 g bílé čokolády, mletá vanilka, 50 ml uvařené kávy (rozpustné), 3 PL slivovice (nemusí být), kakao na obalení*

Postup: Zcela rozmixujeme piškoty, přidáme všechny ingredience a promícháme v těsto. Tvarujeme koule, které obalujeme v kakau. Necháme minimálně hodinu vychladit. Hotovo!



Policajt přivede nečekaně kamaráda do bytu na návštěvu: „Tady máme kuchyň, tady obývák, tady ložnici, tady máme postel, ta baba v té posteli je moje…!“

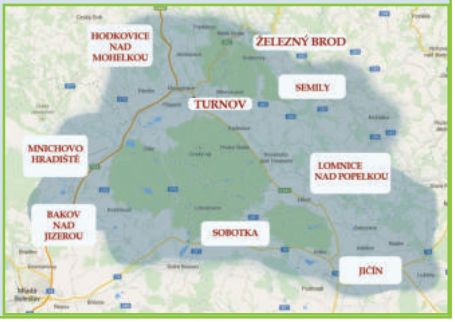
						PRAŽSKÁ PAPÍRENSKÁ FIRMA	ROZLEHLÉ POLE	ODŠTĚPNÝ ZÁVOD ZKR.	3. DÍL TAJENKY	OTLAČENINA
					TĚŽKÝ KOV / ORGANIZACE SPOJENÝCH NÁRODŮ					
POMŮCKA: AT, IMAGE, OTS	LEHKÉ TOPNÉ OLEJE ZKR.	1. DÍL TAJENKY	DOBRÉ JMÉNO PODNIKU ANGLICKY	OSÍT						
NEPRAVDY				ST. PEDAG. NAKLADAT. / VYDÁNÍ				ZNAČKA DECILITRU / UŠNÍ LÉKAŘ HOVOR.		
ČÁSTI HLAV							ULRIKA DOMÁCKY / NÁZEV HLÁSKY M			
JINAM NÁŘEČ.					DĚTSKÁ HRA / ČÁSTI PECNŮ CHLEBA					
	SÍŤ ČERPACÍCH STANIC / BAVLNĚNÁ LÁTKA					VAZAL / MĚSTO ??? DE JANEIRO				INSPIRACE
ŘÍMSKÝ CÍSAŘ							ITALSKÉ HL. MĚSTO / HUDEBNÍ UKÁZKA			
ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA			MRAVOKÁRCE / BÝV. TV MODERÁTOR					ZVUK TROUBENÍ / VLAS		
SPLAV				SOVĚTSKÝ STATEK / IN. MO. PERGNEROVÉ						
KARABÁČE						JM. SKLAD. HURNÍKA / ESTONSKÝ OPER. PĚV.				
	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	NÁRODNÍ PODNIK ZKR. / 2. DÍL TAJEN.			HUDEBNÍ DÍLO / KRÁTKÝ TV VSTUP					ZPŮSOB DŽEZOVÉHO ZPĚVU
OZVĚNY				STARŠÍ ZKR. / TITUL MAGISTRA ZKR.			PŘÍTEL ČLOVĚKA / PSOVITÁ ŠELMA			
ZNAČKA MILILITRU			MIN. PRÁC. A SOC. VĚCÍ / HOVOROVÝ SOUHLAS					INIC. HERCE KOPECKÉHO / INIC. REŽIS. LIPSKÉHO		
TROPICKÉ OVOCE						HOVĚZÍ TUKY				
POVEL PRO PSA						KLÁDA				

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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

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

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 107 – červenec/2023, vyšlo 10.–14. 7. 2023. • **Výherci soutěží z č. 106: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz**



ROZHOVOR MĚSÍCE - PAVEL VÍTEK: „PRO MĚ JE TROCHU ZÁHADA, ŽE VŠECHNO TAK SEPLO“

Pavel Vítek je stálicí české hudební scény již od osmdesátých let, kdy po škole nejprve získal angažmá v Hudebním divadle Karlín a později, v roce 1986, se prosadil také v pop music hitem Má svůj den, na který navázal albem Vůně tvý kůže. Od devadesátých let účinkuje v činoherních i muzikálových inscenacích v Praze. V posledních letech odsunul populární hudbu a své sólo koncerty na druhou kolej a je součástí mužského uskupení 4 Tenoři. Spolu se svými třemi kolegy lámou rekordy a vyprodávají hlediště. A právě 4 Tenoři dorazí 27. července také do Českého ráje, kdy odehrají svůj koncert v rámci festivalu Sedmihorské léto v Sedmihorkách u Turnova. Jak se Pavlu Vítkovi žije, co chystá na léto a na co se mohou diváci těšit?

• Začnu netradičně – letní otázkou. Jak se chystáte na léto a co vás čeká? Léto mám už řadu let pracovní. Hrajeme Noc na Karlštejně přímo na nádvoří hradu Karlštejn a koncertujeme se 4 Tenory. Mám taky dost práce na zahradě a ve skleníku, takže si dovolenou užívám mimo sezónu, kdy už je u moře nebo na horách méně lidí.

• Máte mnoho nesmrtelných hitů, jako Má svůj den nebo třeba Vůně tvý kůže, chystáte se někdy vrátit i ke svému původnímu repertoáru? Průběžně svoje písničky zpívám. Loni v Lucerně jsem slavil jubileum a bylo krásné poslouchat, jak vyprodané hlediště znalo všechna slova Vůně tvý kůže nebo Má svůj den. Určitě na sólový repertoár nezapomínám, vždyť ke mně patří.

• Aktuálně jste součástí veleúspěšného uskupení 4 Tenoři, kde se vzala myšlenka na tenory a jak jste se s kolegy „našli“? Byla to vlastně náhoda, co nás dala dohromady. Janis Sidovský produkoval koncert Pocta muzikálům a pro píseň To je ta chvíle nás dal s Marianem, Honzou a Michalem dohromady. Český národní symfonický orchestr tehdy dirigoval Maestro Marcello Rota, dvorní dirigent Andrey Bocelliho, a ten Janisovi řekl, že to byl dobrý nápad, že naše hlasy společně zní libozvučně. A Janis nám navrhl, že bychom mohli pokračovat jako 4 Tenoři.

• Pojďme si o Tenorech popovídat víc. Vnímáte to jako projekt, nebo jako „klasickou hudební skupinu“? Je to seskupení sólistů z oblasti hudebního divadla. Nejsme klasická skupina jako třeba Kryštof nebo Mirai, každý z nás má úspěšnou sólovou kariéru a nemáme jednoho leadera. Je to svým způsobem muzikálový projekt, kterého se všichni s velkou chutí účastníme.

• Je koncert Tenorů jiný než třeba váš solo koncert? Je hodně náročný – přece jen jsou to muzikálové árie, doprovází náš smyčcové kvarteto a chce to hodně soustředění. Navíc nejsem na jevišti sám – je potřeba si hlídat frázování, tóniny, abych ladil s ostatními. Je to o mnoho jiné, než když přijdu sám na jeviště a zazpívám své hity.

• V televizním rozhovoru jste říkal, že máte zabukované termíny na koncerty na dva roky dopředu…? Ano, je to tak. Janis nám plní diář už na rok 2025, jeden termín je už dokonce v roce 2026. Moc mě těší, že je o 4 Tenory takový zájem. Plánujeme dopředu i proto, že jsme všichni vytížení v divadlech, takže naše koncerty musíme dohodnout ještě před vypsáním termínů představení, abychom se vůbec sešli.

• A než opustíme Tenory, ještě nemůžu nezmínit, že jste získali několik ocenění – například zlatou a platinovou desku… Ano, máme dokonce dvě zlaté desky a brzy budou i dvě platinové. Pro mě je to trochu záhada, že všechno tak seplo. Naše hlasy, repertoár, management a naladění publika se potkalo ve správnou chvíli. Pro mě osobně je to povzbudivé, přece jen jsem zažil vzestupy a pády, a teď po šedesátce zažívám vlnu, jako jsem měl v dobách hitu Má svůj den.

• Prošel jste si činohrou i muzikály, jaké jsou pro vás tyto dva světy? Oba mají velké kouzlo a jsou důvodem, proč jsem šel studovat DAMU. Každý vyžaduje jiné řemeslo a v muzikálu se oba světy spojují.

• Co děláte pro svůj hlas, věnujete mu nějakou zvláštní péči? Hlasivky jsou sval a je potřeba o ně pečovat. Pomáhá spánek a musím se vždy rozezpívat, stejně jako před divadelním představením rozmluvit. Syrová vajíčka ale nepiju.

• Český ráj a vlastně i celá republika jsou plné zahrádkářů. Vy už jste zmínil, že velmi rád zahradničíte… Ano, mám úplné latifundie. Pěstuji rajčata, špenát, dýně, papriky, kedlubny, fazole, okurky, cukety, listový salát a spoustu bylin. Zkusil jsem i lilek, ale ten mi moc nešel. Teď nejvíc bojuji se slimáky, nasbírám jich každý večer desítky, protože jim moje úroda chutná.

• Loni jste v Lucerně oslavil své šedesátiny, máte pocit, že jsou v životě člověka desetileté cykly, kdy se život mění, nebo nevnímáte běh času? Nevnímám. Každé období má pěkné i smutnější části. Důležité je podle mě dát životu smysl a k němu směřovat i přes dočasnou nepřízeň osudu.

• Koncem července vystoupíte v Sedmihorkách se 4 Tenory, na co se mohou diváci těšit? Zazpíváme to nejlepší z našich dvou alb. Písničky Karla Svobody, Beatles, Mekyho Žbirky i náš hit Mně sílu dáš. Budeme zpívat společně i každý sám. Moc se do Sedmihorek těšíme.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

Nenechte si ujít koncert 27. července od 20 h. – 4 Tenoři na Sedmihorském létě 2023. Informace a vstupenky na www.sedmihorskeleto.cz nebo na www.evstupenka.cz a na předprodejních místech evstupenka (IC Turnov, Lomnice n. Popelkou, Chrastava, Liberec, Železný Brod, Městská knihovna Hodkovice n. M., Kultura Jablonec n. N., CK Mediteran Travel Semily a další…)

ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

INZERUJTE s NÁMI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Poslouchejte

HITRÁDIO CONTACT

POHODOVÉ LÉTO!

97,0 FM... Turnov, Mnichovo Hradiště, Bakov n/J
98,8 FM... Český ráj 99,6 FM... Železný Brod
93,3 FM... Liberec 105,1 FM... Jablonec n/N

TADY JSME DOMA, TADY VŠUDE JSME KAŽDÝ DEN S VÁMI... :-)

ZAŽIJTE DOVOLENOU JINAK a v Ráji

- útulný, plně vybavený domeček
- skvěle se vyspíte na pohodlném stylovém loftu
- zahrada, soukromí, Český ráj, výhledy, příroda, klid..
- úžasný pohled na hrad Trosky, východ i západ slunce
- ideální pro páry i pro singles
- totální romantika i relax
- znáte něco lepšího, než ráno vstát a na louce posnídat?

TOHLE MUSÍTE ZAŽÍT!

www.penzionrecall.cz

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2023

SEDMIHORSKÉ LÉTO HUDEBNÍ & DIVADELNÍ 2023

www.sedmihorskeleto.cz

vstupenka Sedmihorky u Turnova

Zastřešené hlediště !

PÁ-NE 21.-23.7. SPOLUFEST KEMP

A ČTVRTEK 6.7.	SIRÉNY NA CESTÁCH S. Pogodová • L. Finková • J. Asterová	A ÚTERÝ 1.8.	MŮŽEM I S MUŽEM 2 V. Hybnerová • J. Sedláčková, E. Leinweberová • D. Zázvůrková
B ČTVRTEK 13.7.	SIMONA BABČÁKOVÁ a její improvizační skupina NO A!	B ČTVRTEK 3.8.	KOLLÁROVCI
B SOBOTA & NEDĚLE 15.-16.7.	JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI	A ČTVRTEK 10.8.	ANETA LANGEROVÁ Dvě slunce
A ČTVRTEK 27.7.	4 TENOŘI Marian Vojtko • Pavel Vítek Jan Kříž • Michal Bragagnolo	A PONDĚLÍ 21.8.	OSM EUR NA HODINU M. Zounar • M. Kraus • D. Šinkorová ...

Předprodej vstupenek: www.sedmihorskeleto.cz • www.evstupenka.cz
Dětské vstupenky pouze na pokladnách festivalu. Na divadelní představení se dětské vstupenky neprodávají.

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

Síla Dřeva

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

OSOBNÍ NÁVŠTĚVY VÍTÁNY!

ORIGINÁLNÍ ŘEMESLNÝ LEŽÁK

PIVO ZE PŘÍMO SKLEPA

VYROBENO TRADIČNÍM ZPŮSOBEM

BEZ PASTERIZACE FILTRACE STABILIZACE

Svijany český rodinný pivovar 1564

SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST
WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ

NM. EPM	ALK. OBJ.	IBU
12,2 %	4,9 %	30