

Galerie DETESK
nám. 3 května 20, Železný Brod

LADISLAV OLIVA
SKLO

Výstava výběru z díla sklářského výtvarníka a pedagoga v roce jeho významného životního jubilea potrvá do 3. 12. 2023.

otevřeno denně 9–17 hodin

Program kulturních akcí ve Škoda Muzeu | podzim 2023

22. 10. od 14:00 a 19:00 **Cirk La Putyka: Senses**
Zveme Vás na představení novocirkusového souboru s názvem Senses. **Vstupné od 390 Kč.**

2. 11. od 17:00 **Míša Růžičková: Strašidel se nebojíme**
V písničkovém pořadu Vás Míša naučí, jak se nebát strašidel. **Vstupné od 290 Kč.**

11. 11. od 19:00 **Xindl X: 15 let Návodu ke čtení manuálu**
Xindl X spolu s kapelou oslaví 15 let od vydání své první desky. **Vstupné 490 Kč.**

13. 11. od 19:00 **Po stopách českého swingu**
Original Swing Band a Markéta Amerighi objeví klenoty swingu. **Vstupné 190 Kč.**

14. 11. od 17:30 **Příběh designu vozů L&K a Škoda**
Přednáška z cyklu Neobyčejné příběhy. Příběhem provede Lukáš Nachtmann.

15. 11. od 19:00 **Tata bojs**
Koncert populární české hudební skupiny. **Vstupné 490 Kč.**

Předprodej vstupenek na pokladně Škoda Muzea denně od 9:00 do 17:00 nebo online na webu muzea.
Škoda Muzeum, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav,
T: +420 326 832 038, muzeum.skoda-auto.cz

 @skodamuzeum

SKODA
Muzeum

Poslouchejte

HITRADIO CONTACT

97,0 FM... Turnov
Mn.Hradiště
Bakov n/J

98,8 FM... Český ráj

99,6 FM... Železný Brod

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

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

Palivové dřevo štípané

Smrkové souše 1 250 Kč/prms
(do vyprodání zásob)

Listnatá směs 1 690 Kč/prms
(směs měkkého a tvrdého listnatého dřeva)

BONUS


410 x 220 x 100 = 9m³

AKCE NA SMRKOVÉ SOUŠE

**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

ZTENČENÁ SKLA S NEJODOLNĚJŠÍ POVRCHOVOU ÚPRAVOU

Moderní technologie umožňují dnes nejenom optimální vidění, ale i maximální odolnost a estetický vzhled. Představujeme ztenčená skla, která přináší řadu výhod oproti standartním sklům, které běžně nosíme.

CO JSOU TO ZTENČENÁ SKLA?

Ztenčená skla jsou inovativní materiál, který se v posledních letech stal velmi populárním.

Jedná se o skla, která byla zpracována tak, aby byla extrémně tenká a lehká, zatímco zachovávají svou pevnost a funkčnost.

V tuto chvíli by měli zbystrit nositelé brýlí, kteří mají silné dioptrie, osoby, které žijí aktivní životní styl nebo řidiči, kteří proseď za volantem nemálo ze svého času.

VÝHODY A ZASE JEN VÝHODY ZTENČENÝCH SKEL

Hlavní výhodou ztenčených skel je jejich nízká hmotnost a jejich nízká rozptylovost a neprůhlednost, což znamená, že mohou být použita v mnoha situacích, kde by tradiční skla byla příliš těžká nebo silná.

Výhodou ztenčených skel je jejich odolnost vůči poškrábání a prasknutí, což zvyšuje jejich životnost a snižuje náklady na údržbu. Tato skla mohou být také upravena na různé typy,



SLEVA
50%

jako je ochrana proti UV záření, zlepšení odolnosti proti námraze, poškrábání nebo antireflex. Tato skla odráží záblesky a nepřijemné odlesky, což z nich činí ideální volbu pro ty, kteří tráví hodně času venku, za volantem nebo u počítače.

Velmi zásadním faktorem je tenký profil skel, díky tomu lze mít modernější a atraktivnější brýle. Lidé s vysokou hodnotou dioptrií tak konečně nemusí být limitováni při výběru brýlových obrub a mohou sáhnout po tom, co se jim skutečně líbí.

Vzhledem k těmto vlastnostem jsou ztenčená skla stále více oblíbenou volbou.

www.dioptraoptik.cz
Turnov
Železný Brod

dioptra optik

ZTENČENÁ SKLA S NEJODOLNĚJŠÍ ÚPRAVOU

www.dioptraoptik.cz

SLEVA 50%

Sobotecká 1660
Turnov
734 154 673

náměstí 3. května
Železný Brod
734 154 354

* Platí na všechna ztenčená skla s indexem od hodnoty 1,6. Více informací a podmínky na prodejně. Akce platí od 1.8. - 31.10.2023.

CELOROČNÍ POHODA PRO POTIVCE, ZMRZLIKY I ALERGIKY

Jak jsme již v minulém díle našeho seriálu zmínili, pro zdravý spánek jen samotná matrace nestačí. Tentokrát se tedy budeme věnovat výběru správné příkrývky. Příkrývky, polštáře – a v následujících vydáních i povlečení a prostěradla – představíme nejen z pohledu jejich vlivu na komfort a tepelnou pohodu při spánku (a tedy kvalitu spánku jako takového), ale též s ohledem na jejich kvalitu pro spokojené dlouholeté používání (neboť sami víme, že koupit v dnešní době „něco pořádného, co vydrží“ není jen tak).

PŘÍRODA ČI SYNTETIKA?

Vlněné a péřové příkrývky budou při zachování stejných izolačních vlastností vždy lehčí a přizpůsobivější než ty z dutých vláken. Mají také delší životnost než dutá vlákna, která trpí lámáním a ztrátou izolačních schopností. Vlna a peří dokážou lépe absorbovat vlhkost z potu bez změny svých izolačních vlastností. Duté vlákno (syntetické duté silanizované rouno) však nabízí přívětivější cenu, resp. dobrý poměr „cena a výkonu“. Alergií se nemusíte při správné údržbě bát u žádné z variant (nebojte, o alergiích se ještě rozebereme).

VLNA – VELBLOUDÍ A OVČÍ

Vlně z velbloudí srsti se říká „měkké zlato“. Zcela oprávněně. Pravá jemná velbloudí vlna ze srsti z velbloudího břicha je vzácná a v termoregulaci překonává všechny známé moderní materiály a dokonce i tradiční peří. Příkrývky z velbloudí srsti jsou lehké, přesto mají dokonalé izolační vlastnosti a pro celoroční použití patří k naprosté špičce. V létě se pod velbloudí příkrývkou nebudete přehřívat a v zimě vám nebude chladno. S jednou příkrývkou tak přečkáte v naprostém pohodlí celý rok a nemusíte řešit „letní – zimní“. Pokud přičteme ke skvělým vlastnostem velbloudí vlny povrchovou 100% tkaninu Tencel® na bázi přírodní celulózy, máme takřka dokonalý výrobek. Tencel® má dokonce vyšší nasákavost než bavlna a ještě lépe tak odvádí od těla vlhkost. Příkrývky z ovčí vlny je možné dokonce prát (doporučujeme v ruce a při nižší teplotě). Plně však postačí pravidelné větrání.



Ovčí vlnu zná snad každý. A to s jejími přednostmi i mýty, které o ní panují. Ohledně alergií je to podobné jako s vlnou velbloudí (není se v zásadě čeho bát). Nebojte se kousání – rozhodně zde nemluvíme o „surové ovčí dece“, ale o špičkové vlně vysokohorských oveček. Navíc, s náplní z ovčí vlny jsou k dispozici polštáře. Ovčí vlna spojuje své prvotřídní izolační schopnosti s povrchovou tkaninou ze 100% bavlny s nejvyšší dosažitelnou certifikací GOTS (udržitelné pěstování, bez chemie a pesticidů...). Kdo zná výhody merino vlny z oblečení, tomu netřeba dále představovat. Pro ostatní doplníme, že se jedná o příkrývky s vynikajícími izolačními vlastnostmi (termoregulace), dlouhou životností, samočisticími schopnostmi, jemností a lehkostí. Ať jen nechválíme – praní nedoporučujeme, neboť by se vymýval lanolin, tedy látka příznivě působící na pokožku. Příkrývky mají samočisticí schopnost

a pravidelné větrání postačí. Při větším znečištění doporučujeme donést do čistírny.

PEŘÍ – KACHNÍ A HUSÍ

Peří má několikanásobně lepší schopnost udržet teploty než dutá (syntetická) vlákna. Správně ošetřené peří v moderní příkrývce či polštáři není

MH

MATRACE HAKEN

Spíte jako miminko...

České matrace, masivní postele, rošty, polštáře, příkrývky, povlečení a prostěradla...

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

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

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

alergickou hrozbou, pokud se o ně správně staráme (stačí pravidelně větrat, protřepat a nevystavovat přímému slunci). Při skladování je třeba volit vzdušné a suché místo.

Čím větší podíl prachového peří, tím bude příkrývka lehčí, nadýchanější, lépe nás obejmě. Ideálním poměrem je zhruba 90 % prachového peří a 10 % peří (větších pírek). Příkrývky jsou vhodné „kazetové“, kdy nedochází k sesypávání náplně. Polštář může být vícekomorový a skvěle tak zajistí jak pevnost, tak nadýchanost. Většinu péřových výrobků lze prát.

Nejčastěji se setkáme s kachními a husím peřím. Dejte si pozor zejména na zapáchající peří – to může být způsobeno poškodnými způsoby ošetření a nejasným původem. U kachního peří je riziko vyšší. Jinak nelze říci, že „husí je lepší než kachní“. Husí peří je dražší, je ho k dispozici méně, a obecně bývá „čistší“, neboť husa nezbaští kdeco. Kachní peří je zase „mastnější“, takže v zimě bude lépe fungovat i při zvýšené vlhkosti.

DUTÁ (SYNTETICKÁ) VLÁKNA

Asi všichni jsme už o nich slyšeli. Jsou všude kolem nás. Jejich výhoda spočívá v atraktivním poměru ceny a užité hodnoty. U příkrývek se však musíme smířit s tím, že bude nejspíš nutné mít silnější příkrývku na zimu a slabší na léto. Takový „klimatický rozsah“ jako u vlny a peří nečekejte. V příkrývkách se používají dutá silanizovaná rouna, v polštářích pak „kuličky“ – tedy cupované kousky syntetických vláken. Pro vyšší odolnost a menší „sléhavost“ se někdy kombinují s polyuretanovými nebo latexovými tyčinkami. Polštáře doporučujeme v provedení s vnitřním vakem na zip. To znamená, že polštář má zip. Uvnitř polštáře je vak (další polštář), který má také svůj zip pro regulaci nebo obměnu náplně. Tím, že vnitřní a vnější část polštáře snadno oddělíme, si usnadníme údržbu a prodloužíme jeho životnost. Pokud volíme příkrývku a polštáře se syntetickou výplní, doporučujeme, aby povrchová látka (tkanina) byla ideálně ze 100% bavlny nebo Tencelu® či Lyocellu® – tedy přírodní celulózy, která má dokonce vyšší nasákavost (a tím lepší odvod vlhkosti) než bavlna. Vyvarujeme se 100% polyesteru nebo ještě hůře mikropolyesteru (mikrovláknu). To je jistotou „koupá-

ni se v potu“. Roztoče tak rozmnožíme podstatně rychleji než v demonizované vlně či peří. Pokud chceme zachovat dobrou prodyšnost, termoregulaci a možnost praní na vyšší teplotu, je vhodná i směs bavlny a polyesteru v poměru cca 1 : 1.

A JAK JE TO S ALERGIEMI NA VLNU A PEŘÍ?

Dlouhodobá studie Woolmark (odkaz na ni najdete pod článkem) vyvrací zažitý mýtus o tom, že vlna je alergen. Podráždění kůže způsobí spíše vlákno jako takové, je-li příliš hrubé. A to vlákno jakékoliv – i syntetické. Nicméně jsou-li v příkrývce či polštáři vlákna (vlněná či jakákoli jiná) uvnitř povlaku z bavlny či Tencelu, podráždění prakticky nehrozí, neboť tyto materiály jsou velice šetrné k pokožce. Jsou patrně tím nejlepším partákem pro vlnu. Nedráždí, jsou nasávkavé a skvěle tak odvádějí pot a pomáhají správně termoregulaci. Nebudou nás tedy ani „kousat“. Navíc – není vlna jako vlna. Například pro příkrývky z velbloudí vlny lze použít vlnu pouze ze srsti z břicha velbloudů jednoho určitého plemene velblouda dvouhrbého. Oproti tomu velbloud jednohrbý, který žije v Africe, má vlnu natolik hrubou, že se hodí pouze pro výrobu koberců a v příkrývkách nemá co dělat. Stejně je to s vlnou z ovčí srsti – při použití prvotřídní kvalitní merino vlny či vlny z vysokohorských oveček je tato velice jemná a nedráždivá. Rovněž se dlouhodobou studií neprokázala žádná kontaktní alergie na lanolin ve vlně přirozeně obsažený. Naopak – lanolin je skvělý v péči o poškozenou pokožku – má zvláčňující, zvlhčující, vyhlazující a hojivé účinky. Účinně podporuje regeneraci pokožky a jeho alergický potenciál je velmi nízký. Nejpravděpodobnějším zdrojem alergie tak může být chemie, pomoci níž vlněné výrobky ošetřujeme, nebo chemické prací prášky, v nichž je pereme. Obdobné je to s alergií na peří. Starodávna „duchna“ po prababičce nebyla patrně nikdy hygienicky ošetřena nebo její péřová náplň sterilizována. Největším problémem tak patrně budou kolonie roztočů a jiných živých organismů v neošetřených či neudržovaných peřinách než peří jako takové. O tom, co v sobě „uzavře“ propocené polyesterové mikrovlákno, ani nemluvě.

Zbavme se předsudků a vraťme se zdravým rozumem k přírodě. Ke kvalitním vláknům, která lidstvo využívá po tisíce let a která často překonávají i většinu moderních materiálů – a zcela bez obav z „neznámých budoucích účinků“. O udržitelnosti a vlivu na životní prostředí nemluvě.

Odkaz na studii Woolmark: <https://www.medicaljournals.se/acta/content/html/10.2340/00015555-2655>

Pokud se chcete podívat přímo na ovčí či velbloudí příkrývky, namiřte fotoaparát svého mobilního telefonu na tyto QR kódy:

INVESTUJTE S ROZVAHOU – INVESTUJTE DO ZDRAVÍ.

V prodejně Matrace Haken máte možnost vyzkoušet příkrývky z dutého vlákna a vlny ovčí i velbloudí, polštáře, matrace, zdravotní matrace, postele, rošty, povlečení, prostěradla a doplňky. Široká paleta typů a rozměrů skladem.

TIP: Dovoz, výnos, montáž, zaměření 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 – 13:00 h, telefon 737 605 082).



NABÍDKA PRÁCE



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 oddělení dřevovýroby

maturita nebo vyučení v oboru je výhodou, nikoliv podmínkou, jednosměnný provoz

foukač technického skla / vánočních ozdob

požadujeme vyučení v oboru, jednosměnný provoz

pracovník obsluhy sklářských soustruhů

specializovaná pracovní pozice, do které jsou pracovníci zaškolováni, dvousměnný provoz

muže i ženy do dalších dělnických profesí

Více informací získají zájemci od odborných pracovníků společnosti.

Detesk s.r.o.
Příkrá 401
Železný Brod



Spojte se s námi:
prace@detesk.cz
483 389 825

využit je možné i kontaktního formuláře
na našich webových stránkách

PRIVÁTNÍ WELLNESS SAUNA • VÍŘIVKA SVĚTELNÁ TERAPIE v centru Českého ráje

PRONÁJEM OD 2 HODIN
REZERVUJTE SI SVŮJ RELAX:
+420 774 709 588
www.apartmanwellness.cz

SOUKROMÍ & RELAX
k objednáni: sekt, víno, sýrová či ovocná mísa
DÁRKOVÉ POUKAZY



POZOR: ZMĚNA TERMÍNU!

SPIRITUÁL KVARTET

23. 1. 2024 • od 16:30 a 19 hod
RECALL CENTRUM
Sedmihorky u Turnova
www.recallcentrum.cz

NEPŘEHLÉDNĚTE:
DALŠÍ AKCE, PŘEDNÁŠKY, KONCERTY, ZNÁMÉ
OSOBNOSTI... a připravujeme další!
AKTUALITY NAJDETE NA NAŠEM WEBU!

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!

Prodej vstupenek na inscenaci **Ani za milion!** (A. Gondíková, J. Langmajer, 10. 10.)

Prodej vstupenek **Lucie Bílá, Recitál** (31. 10.)

Prodej vstupenek na **one-woman show Tak já letím!** (A. Polívková, 8. 11.)

Prodej vstupenek na **one-man show Skečmen** (R. Zach, 6. 12.)

Od 4. 9. prodej vstupenek na **vánoční koncert Václava Noida Bárty** s kapelou Bek Bek Clan (20. 12.)

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

3. 10. – 10. 11. **Škola a válka – branná výchova v české škole** – cílem výstavy je představit historii výuky předmětu branná výchova v jeho komplexnosti

24. 10. **Strašidelné dýňování** – přijďte si užít odpoledne při dlabání dýně, vyrábění dýně, občerstvení z dýně

29. 10. **Taneční kurzy pro dospělé** – pokročilí, čítající 4 lekce, cena 990 Kč

3. 11. **A ještě trochu swingu** – orchestr Rudy Janovského přijede zahrát pro milovníky swingové hudby, skladby původní i dobové, sází na klasiku.

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

19.–22. 10. **Slavíme s kinem 5 let od znovuootevření po rekonstrukci** – na programu Marien, Divadlo Prima Den, Naivní divadlo Liberec, Listování, beseda s Jaroslavem Rudišem

13. 11. – **Benefiční koncert pro Míšu Holanovou**

KinoKavárna je otevřena: po–pá 10–17 hodin, so–ne 14–20 hodin a během promítání.

Změna programu a termínů vyhrazena!

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



Jak se stát skvělým rodičem a dát dítěti dobrý základ do života?

I přesto, že nemusíte souznít s Montessori myšlenkou vzdělávání, mnoho pravdy a inspirace vám přinést může. Co je dobré vědět a být tak lepším rodičem?

- 1) Děti se učí z toho, co je obklopuje.
- 2) Pokud dítě příliš často kritizujete, naučí se soudit ostatní.
- 3) Když dítě hodně chválíte, naučí se vážit si toho, co dělají ostatní.
- 4) Pokud dítě odmítáte, bude velmi hádavé.
- 5) Budete-li s dítětem správně zacházet, bude se správně chovat i v životě.
- 6) Pokud se dítěte smějete příliš často, stává se plachým a nejistým.
- 7) Pokud se s vámi dítě cítí bezpečně, naučí se důvěřovat ostatním.
- 8) Pokud dítětem pohrdáte, vyroste v něm pocit viny.
- 9) Pokud dítě povzbudíte, aby řekl svůj názor a vzalo to, co říká, vážně, zvýší se mu sebevědomí.
- 10) Pokud budete k dítěti vstřícní, naučí se být trpělivé.
- 11) Pokud dítě vyrůstá v příjemné atmosféře, kde se cítí užitečné a schopné, naučí se milovat zpět.
- 12) Nikdy nemluve o svém dítěti špatně – v jeho přítomnosti i nepřítomnosti.
- 13) Pokud se zaměříte v přítomnosti dítěte pouze na konání dobra, zlo nebude mít místo.
- 14) Vždy poslouchajte, co se vám dítě snaží říct.
- 15) Respektujte dítě, i když udělá chybu, pravděpodobněji se tak po- učí.
- 16) Pomozte dítěti, když požádá o pomoc. Nechte ho, aby to udělalo samo, když pomoc nepotřebuje.
- 17) Vysvětlete dítěti včas, jak věci kolem něj fungují. Bude mít pocit kontroly nad svým světem.
- 18) Vždy svému dítěti ukažte tu nejlepší cestu, ukažte mu, že může vždy udělat to nejlepší.

KOUTEK PRO RODIČE: Jak dítě neodradit od komunikace – pravidlo 3

Láska rodičů k dítěti je základ. Milovat svoje dítě je přirozené. Příroda to zařídila dokonale. Půjdu na to trochu učeně.

STRUČNÁ LEKCE Z VÝVOJE LIDSTVA

Každý člověk potřebuje jíst a vylučovat. Koukněte na evoluci člověka. Zajištění potravy bylo první, co uměl – náš předek na stromě snědl nějaké ty plody (některé plody jen jednou) nebo chytil nějaký hmyz, pak slezl ze stromu na zem a sem tam vyhrabal nějaký ten kořínek nebo žízalu... A když toho našel dostatečně, zatoužil po společenství a začal žít v tlupách. Proč asi? Protože přirozeně potřeboval někam patřit. A když už někam patřil a uměl zajistit dostatek potravy, zatoužil žít v menší tlupě – v rodině. Protože potřeboval nejenom někam patřit, ale chtěl být pro někoho důležitý. Potřeboval, aby jej měl někdo rád.

LÁSKA JAKO PŘEDPOKLAD PRO ROZVOJ KOMUNIKACE DÍTĚTE (A VŮBEC VŠEHO)

Každý potřebuje, aby jej měl někdo rád. Nejlépe aby jej měli rádi jeho nejbližší lidé – maminka a tatínek. To, jak je dítě milováno a přijímáno svými rodiči, ovlivní celý zbytek jeho života. Milující matka (i otec – abych nepsala pořad o maminkách, jako by tatínkové nebyli) se k dítěti sklání, žvatlá na ně, objímá je... Takhle to přece děláme všichni, tak nějak to vyplyne ze situace. Máme miminko a mluvíme na ně, žvatláme, děláme různé grimasy a zvuky a dítě se cítí v bezpečí. Tím pocitem, že je milované a v bezpečí, mu dáváte už od prvních chviliek života to nejcennější – dáváte mu klid pro rozvoj. Jeho mozek nemusí vyhodnocovat situace ve smyslu „co se to,



kurňa, děje?“ a může si klidně zrát. Velmi brzy zjistíte, že dítě reaguje na vaše žvatláni a grimasy. To je základ komunikace. A ten roste a mohutní. Vy s dítětem mluvíte, dítě reaguje, napodobuje vás, chápe se samo iniciativy ke komunikaci... A strom komunikace dítěte košatí. Ať se děje, co se děje, milujte své děti a projevujte jim lásku. Je to ten nejlepší návod, co vám mohu dát do začátku.

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*

RODINNÉ VÁNOČNÍ FOCENÍ v ateliéru Turnov

TIP: V prodeji také vánoční dárkové poukazy na focení
...rodinné, newborn, portréty, svatby...

poslední volné termíny: listopad & prosinec
rezervace termínu a více informací na: www.JITKAMADEROVA.com





CESTY KE ZDRAVÍ: Kvašené zeli

Tipy na podporu podzimní a zimní vitality a psychické odolnosti prostřednictvím receptů, které jsou inspirovány ájurvédou. Zároveň ale vaříme z ingrediencí, které máte běžně doma a nemusíte za nimi do exotických obchodů. Co je nejlepší jíst právě teď?

Kysané zeli je bohaté na vitamín B 12, který je nezbytný pro duševní svěžest, dobrou náladu, odolnost proti stresu a při tvorbě červených krvinek. Dále kysané zeli omlazuje, posiluje svaly (zejména srdeční), reguluje metabolismus tuků a snižuje koncentraci cholesterolu v krvi. Některé výzkumy ukazují, že kysané zeli je účinnější nežli syrové.

MLÉČNĚ KYSANÉ ZELÍ

1 středně velké bílé zeli, 1 vrchovatá lžice soli (lze i o trochu více), dle vaší chuti je možné přidat kmín, čerstvý kopr, mrkev...

Zeli nakrájíme na tenké a jemné plátky, prosolíme a přidáme námi zvolené ingredience. Pokud máte rádi, udělejte kombinaci s čerstvým koprem. Směs dobře napěchujeme do sklenice s uzávěrem, zeli pustí vodu. Dle potřeby můžete ještě zalít převařenou vodou tak, aby bylo zeli zakryté. Ideální je mít nádobu plnou zeli. Tři až čtyři dny probíhá intenzivní kvašení (nádobu by měla být v teplém prostředí). Je možné, že voda bude vytékat, proto dejte pod sklenici se zelim talíř a sklenici nezavírejte pevně. Jakmile projde rychlé kvašení, sklenici uzavřete a nechte v chladném místě. Výsledná chuť je aromatická, mírně kyselá. Jeho čistící schopnost zejména střev je všeobecně známá.

ZELŇAČKA

(cca 1,5 litru polévky)
Ječné kroupy (1 hrnek), 1 mrkev, ghí, bobkový list, cayenský pepř, ochucovač bez glutamanu sodného, kořenová petržel, jemné ovesné vločky s klíčky (2 lžice), kvašené zeli (asi 1 hrnek nebo dle vás), sůl, voda, zakysaná smetana

Do hrnce si dáme asi tři lžice ghí a přidáme nakrájenou mrkev a petržel, krátce restujeme, zalijeme vodou a postupně přidáme ostatní ingredience, kromě zeli a zakysané smetany. Zeli přidáme, až když je zelenina měkká, a zakysanou smetanu až před koncem vaření – dle chuti. Do této polévky je možné ještě přidat hrst červené čočky, chuťově to nevadí a zvýší se možný kvalitní dopad na naše zdraví (bílkoviny, živiny).

ZELNÉ PLACKY BEZ LEPKU

2 hrnky vykapaného najemno nakrájeného kvašeného zeli, 1 hrnek pohankové mouky, 1 vejce, 1 lžička soli, mletý kmín, asi 0,5 až 1 hrnek vody, 1 hrnek nastrouhaných vařených brambor.

Z ingrediencí uděláme těsto, vodu přidáváme postupně. Nakrájíme na dílky, ty dáme na pečicí papír, který jsme rozprostřeli na plech. Rukou vytvoříme placky, potřeme ghí nebo olivovým olejem. Pečeme na cca 250 stupňů.

Krátké upozornění – jedná se o přírodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nenahrazují léky a reakce je podle okolností a aktuálního zdravotního stavu, který já nemohu předvídat. • AUTORKA: Iva Georgievová – praktická Ayurveda, ivaveda@ivaveda.eu • www.ivaveda.eu • Recepty pocházejí z publikace Jídlem k rovnováze.

PROGRAM AKCÍ 2023/2024 V RECALL CENTRU • Sedmihorky u Turnova

2023

úterý 7. 11. 2023 • FUNKČNÍ MEDICÍNA – MEDICÍNA BUDOUČNOSTI

Co je funkční medicína? Přijďte si poslechnout přednášku, ze které se dozvíte, co nabízí a jak vám může pomoci. Zjistíte, jaké jsou rozdíly mezi funkční medicínou a běžnou lékařskou péčí. Přednáška je vhodná pro všechny, kteří se zajímají o své zdraví ať už z hlediska prevence, či již vzniklých zdravotních problémů. Hledáte víc, než vám může nabídnout běžná západní medicína? Poznejte naše metody a zapojte se do diskuze po přednášce. Přednášející: MUDr. Anna Galgutová,



CGP, CFMP – certifikovaná GAPS terapeutka, certifikovaná lékařka funkční medicíny / Julie Zákostelecká, DiS. – diplomovaná nutriční terapeutka, terapeutka funkční medicíny

2024

úterý 23. 1. 2024 • SPIRITUÁL KVARTET

Nenechte si ujít ojedinělý, velmi komorní koncert skvělého uskupení Spirituál kvartet. Známé písně v komorním sále Recall centra budou dokonalem zážitkem pro hrstku posluchačů, kteří budou mít šanci si tento koncert vychutnat mnohem více a lépe než kdekoli jinde! Spirituál kvartet je skupina přímo navazující na legendární československou folkovou kapelu Spirituál kvintet. Kontinuitu s tímto souborem, významně ovlivňujícím domácí hudební scénu více než šedesát let, zaručuje nejen návrat k původnímu historickému názvu, ale především účast Jiřího Holoubka a Veroniky Součkové, dlouholetých členů Spirituál kvintetu.

úterý 12. 3. 2024 • FUNKČNÍ LÉKAŘ JAN VOJÁČEK – JAK SI UDRŽET ŽIVOTNÍ SÍLU

Téma životní energie je naprosto zásadní pro kvalitní život a zdraví. Máte ponětí, jakým způsobem funguje tělo a mysl stran tvorby a ztrát energie? Měli byste, pokud se chcete vyhnout nemocem, vyhoření a chcete zdravě stárnout. Na přednášce probereme, jaké jsou skutečné energetické zdroje pro naše buněčné palivové články a jakým způsobem nejčastěji ztrácíme energii skrze svoji vlastní mysl. Tato přednáška je pro všechny, kteří se chtějí ve svém životě cítit lépe, protože více energie vám takový pocit zprostředkuje.



čtvrtek 21. 3. 2024 • PETR KLÍMA – PROČ A JAK DO SVÉHO JÍDELNÍČKU ZAŘADIT LUŠTĚNINY A OBILOVINY

Autor bestsellerových knih – kuchařek na téma luštění a obiloviny přijede do Recall centra povídat o zdravotních benefitech těchto pokrmů, dozvíte se jejich rozdělení, jak je nakupovat a kde nejlépe, jak se připravují, aby byly chutné pro vás i vaše děti, jak s nimi dobře hospodařit a vhodně je uchovávat. Zajížděte inspirativní přednášku plnou tipů, zajímavých informací a inspirace. Čeká vás také skvělá ochutnávka zdarma! Přijďte přijít na chuť luštěninám a obilovinám!



úterý 16. 4. 2024 • HANKA ZEMANOVÁ TĚMA A POPIS PŘEDNÁŠKY BUDE DOPLNĚN POČÁTKEM LISTOPADU – sledujte naše webové stránky • Hanka Zemanová je autorkou nejprodávanějších knih o biopotravinách: Bio-kuchařky a BioAbecedáře a knihy Rytmus roku. Téměř dvacet let se profesně věnuje ekologickému zemědělství, biopotravinám a zdravému životnímu stylu. Má ráda rčení: „I když je otec nemoci neznámý, matkou je vždy strava,“ a proto považuje poctivé jídlo za nejjednodušší cestu ke snížení „chemického koktejlu“ v těle i v přírodě. Ukazuje, že bio není móda ani zbytečný luxus, ale že je to čím dál tím větší nutnost – pro půdu, spodní vody, biodiverzitu i pro naši odolnost a imunitu.



21. 5. 2024 • SANDRA POGODOVÁ – ÚHEL POHLEDU

Sandra se po roce vrací do Recall centra! Dvě vyprodané přednášky u nás v roce 2023 mluvily za vše! Pobavíte se, zaměříte, zahloubáte a odejdete s hlavou plnou nových myšlenek! Jak změnit úhel pohledu na život, aby si člověk užíval každý den, radoval se z maličkostí a našel cestu sám k sobě? S humorem sobě vlastním vás na tuto cestu ráda zavede Sandra Pogodová. Na závěr bude i autogramiáda a možnost se Sandrou podebatovat.



Dále připravujeme (aktualizace na webu): Paulus Yoga, Radovan Dluhý-Smith, prof. Anna Strunecká, Hana Sar Blochová, Jaroslav Svoboda, Ferdinand Leffler a další!

VÍCE INFORMACÍ K JEDNOTLIVÝM AKCÍM A PRODEJ VSTUPENEK POUZE NA www.recallcentrum.cz.

JÓGA JAKO ŽIVOTNÍ STYL X. : Cesty jógy – dháraná

Překlad sanskrtského slova dháraná je koncentrace, která přímo navazuje na pět předchozích, již zevrubně popsaných částí aštangajógy, jimiž jsou morálně-etické kodexy jama a nijama, pozice těla – ásana, dechové a energetizační techniky – pránájama a odtážení pozornosti od smyslových vjemů – prajáhára. Koncentrace je popisována jako „upevnění mysli na nějaký předmět či bod a udržení mysli v nehybnosti“.

Není tedy ničím jiným než specifickým soustředěním se na určité vlastnosti, poznatky nebo předměty. Je to intenzivní soustředění se na daný předmět a přenesení vědomí do tohoto předmětu v takové míře, že se s ním zcela ztotožníme, splyneme.

Když jsme zcela zaujati nějakou činností nebo pozorujeme nějaký předmět či na něco intenzivně myslíme, také vlastně provádíme koncentraci. Tehdy ji ale provádíme spontánně – nevědomě, při jógové koncentraci tento proces ale probíhá zcela vědomě.

Řada koncentračních technik je spojena se sledováním dechu. Tyto techniky jsou vhodné zejména proto, že se při ní mysl zaměřuje na objekt v těle, stále je tedy zakotvena v realitě, a navíc nejde o objekt nehybný, nýbrž spojený s procesem dýchání. Praktikování ásany a vědomě kontrolovaný dech postupně vedou ke snížení citlivosti na vnější podněty a k intenzivnějšímu prožívání prostředí vlastní mysli.

Pro úspěšnost v koncentraci je potřeba odstranit nepozornost, toulání mysli, fyzickou i psychickou netrpělivost a neklid. Při koncentraci si máme být vědomi toho, že pokud se soustředíme na něco, například na mantru, musíme se snažit vědomě splynout s tímto předmětem koncentrace, to znamená, že se musíme ztratit v síle mantry, zapomenout na svoji osobnost a být, stát se mantrou. Pokud jsme dosáhli schopnosti koncentrace, uvědomme si, že je to jen prostředek, ne cíl, a připomeňme si zde jednu ze zásad jamy – aparigrahu a nezmocňujeme se již dosaženého, neulpíváme na výsledcích a bez ohlednutí se jdeme dál, protože koncentrace je nezbytným předpokladem pro meditaci.



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

Víte, co je ájurvéda?

Často na ájurvédu odkazujeme, protože s ní máme skvělé osobní zkušenosti. Ale víte, co si vlastně pod slovem ájurvéda představíte? Ájurvéda je celostní léčebný systém, který se vyvinul mezi mudrci dávné Indie přibližně před 6 000 lety. Tento medicínský systém má několik aspektů, jimiž se odlišuje od jiných přístupů k péči o zdraví. Slovo „ájurvéda“ se skládá ze slov áyus – „život“ a véda – „znalost“ a překládá se jako „věda o životě“. Tedy nemá zúžený pohled pouze na stravu, pohyb nebo léčbu. Jde o celostní pohled, velmi individuální pro každého člověka. Dle ájurvédy je zdraví optimální stav harmonického fungování celého organismu. Představuje rovnováhu mezi třemi biologickými principy podle vrozeného individuálního stavu (váta, pitta, kapha), tělesnými tkáněmi a jejich funkcemi, smyslovými orgány, myslí a duševním vědomím. Každý člověk je obdařen dostatečnou dávkou zdravého rozumu, aby dokázal rozlišovat mezi vhodným a nevhodným, mezi zdravým a škodlivým. Lidský organismus nám poskytuje všechny potřebné odpovědi v podobě signálů, kterým člověk buď naslouchá, či nikoliv. Podle ájurvédy je základní podmínkou zdraví člověka zachování rovnováhy energie v těle.

Jak projít bez nachlazení nejnáročnějším obdobím roku?

Podle ájurvédy je přechod léta do podzimu nejnáročnějším obdobím pro naše tělo. A není to jen teorie, spousta z nás právě teď řeší bolesti v krku, hlavy, chřipku, nachlazení nebo angínu. Jde o reálný odraz toho, jak je na tom naše imunita a jak tělo zvládne nápor větru, plískanic a snížení teplot. A právě nyní se zúročí naše jarní a letní sbírání bylinek a přípravy „lektvarů“ na zimu. Základním pilířem (celoročně) je správné stravování (viz naše pravidelná rubrika Cesty ke zdraví), které může tělo podpořit, posílit a dodat mu to, co v daném období potřebuje. A další ověřené tipy?

- Smíchejte čerstvou citronovou nebo pomerančovou šťávu s medem (od místního včelaře!), rozmíchejte a jezte po lžičkách. Vitamin C se naváže na med, který je efektivním „dopravcem“, kam je v těle potřeba.
- Pijte čaje z šípku (tip, jak uvařit nejlepší šípkový čaj, najdete na našem webu), černého bezu, lípy, listu černého rybízu a zázvoru. Ideální je přidat tymián, saturejku, mateřídoušku, jitrocel a nasušené jablečné slupky. Vše

- nejlépe z vlastních zásob a zahrady!
- Pokud jste si vyrobili bezinkový sirup se skořicí, hřebíčkem a badyánem, dávejte si ho jako medicínu po lžičkách.
- V případě rýmy si vložte ruce do horkého lávru (babičky doporučovaly vodu co nejteplejší – jak sami sneseme), ve kterém můžete mít mateřídoušku (a rovnou inhalovat), heřmánek či lípu. Pokud zvolíte nohy do horké vody, pak přidejte sůl a smrkový éterický olej.
- Zkuste pít majoránkovo-cibulový čaj. Na menší kousky nakrájenou cibuli vložte do vlažné vody (ideálně do varné skleněné konvice) a pomalu zahřívejte na mírném ohni. Nechte přejít varem a odstavte na cca 10 minut. Poté vmíchejte majoránku a opět nechte 10 minut odstát. Jakmile čaj není teplejší než 40 stupňů, můžete přidat med a citron.

- Nachlazení často souvisí také se stresem, který jsme si celý rok „užívali“ a nyní se pohár naplnil. Proto můžete zkusit také meduňkovou terapii. Meduňka lékařská stabilizuje nervové buňky a nastoluje rovnováhu. Protože působí velmi silně na přivolení spánku, dejte si po dobu jednoho týdne každý večer hodinu před spaním silný meduňkový čaj (opět ideálně ze své zahrádky! Pokud tam meduňku nemáte, neváhejte si ji dát na seznam pro příští sezónu. Je to trvalka a roste si „sama“. Na vás je pouze sklizení a sušení jejich lahodných listů).



MASÁŽE A MOKRÁ PEDIKÚRA

I V POHODLÍ VAŠEHO DOMOVA

- RELAXAČNÍ A REKONDIČNÍ MASÁŽE
- LÁVOVÉ KAMENY
- BAŇKY
- REFLEXNÍ MASÁŽE
- LYMFATICKÉ MASÁŽE
- KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE
- MOKRÁ PEDIKÚRA

IVETA VESELÁ • 736 264 453

NEVÁHEJTE SI OBJEDNAT MASÁŽ NEBO PEDIKÚRU K SOBĚ DOMŮ. PŮSOBÍM PO CELÉM ČESKÉM RÁJI.

JÓGAKEMP 2024 V ČESKÉM RÁJI

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

20.–21. 7. 2024



Skvělý víkend, který vás nabíje!

Vstupenky a více informací na www.jogakempvceskemraji.cz

PRODEJ OBRAZŮ



TEL. 604 745 956
WWW.LEGIVE-TERAPEUTICKE-OBRAZY.CZ

**Nevíte, kam přes zimu
 zaparkovat svého veterána,
 motorku či čtyřkolku?**



Nabízíme zabezpečený suchý objekt. Dlouhodobé i krátkodobé uskladnění. Lokalita: Turnov
 • www.dodavkyturnov.cz •

**ŠTÍPACÍ
 AUTOMAT
 PŮJČÍME**



Na řezání a štípaní dřeva, bez dřiny, šetříte 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

RECEPT: JEŘABINY



Jeřabiny vhodné ke konzumaci mají vroubkáté lístky jen v jedné třetině. Nejchutnějším z jeřábů je jeřáb sladkoploďý moravský, který je i nejbohatší na vitamíny. Lze jej konzumovat v podobě šťavy, marmelády či čaje ze sušených plodů, který pomáhá při revmatismu i nachlazení.

Jeřabinový kompot: 2 kg jeřabin přes noc namočíme i se stopkami do vody. Ráno plody otrháme a vaříme 5 min pod pokličkou s 2 dl vody, poté dalších 10 min bez pokličky. Přidáme 1 kg cukru a vaříme dalších 10 min. Nalijeme do sklenic, pevně zavíčujeme a otočené dnem vzhůru necháme vychladnout.



EXOTIKA

CELOSTÁTNÍ VÝSTAVA EXOTICKÉ FAUNY A FLÓRY

25. - 29. 10. 2023

OTEVŘENO: 9 - 17 HOD.

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

Poslouchejte

**HITRÁDIO
 CONTACT**

POHODOVÉ
 BABÍ LÉTO!

97,0 FM... Turnov, Mnichovo Hradiště, Bakov n/J

98,8 FM... Český ráj

99,6 FM... Železný Brod

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



OTEVŘENO 9 - 17 HOD.

WWW.VLL.CZ

AUTOSALON

TUNING A VETERÁN SHOW

3. - 5. 11. 2023

OTEVŘENO: 9 - 17 HOD.

PIVNÍ A VINNÉ SLAVNOSTI

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

**KONCERT
 turbo
 4. 11. 2023**

RADY DO ZAHRADY: ŘÍJNOVÉ ZAHRADNICKÉ TIPY

- Pokud vysejete mrkev na konci října – těsně před prvními mrazíky, vyhněte se předčasnému podzimmínu vyklíčení a zároveň si „naženete“ čas na jaro, kdy v době vhodné k výsevu nemusí být příznivé podmínky.
- Máte možnost přinést si „zahrádku“ a především vitamíny domů. Vysejte do mělkých truhlíků řeřichu a nechte ji na teplém a světlém stanovišti, nezakrývejte zeminou. Vysévat je můžete každé dva týdny, aby ve sklizni nevznikaly mezery.
- Lichořeřišnice padne s prvními mrazíky. Pokud vám na zahradě stále kvete, seberte její jedlá poupata a nedozrálé plody. Naložit se mohou jednoduše do octa, čímž získáte velmi dobré koření nebo přísadu do salátů.
- Staré zahradnické příručky doporučují ke konci října věnovat péči tymiánu, máte a šalvěji. U všech je vhodné přikrýt je smrkovým chvojím, aby nedošlo k vymrznutí. Není také žádoucí, aby se (především u tymiánu) dostalo silné zimní slunce k rostlinám.
- Naposledy přeházejte a provzdušněte kompost.
- Říjen je nejvhodnějším měsícem pro vysazování většiny ovocných stromů. Mají dostatek času do zimy zakořenit. Využijte mykorhizu, která stromům může zlepšit rychlost růstu, výnosy a také prodloužit významně délku života.

U ovocných dřevin uplatňujeme stejné principy hospodaření jako u zeleniny. Tedy pokud na místě, kde desítky let rostla jablň, chcete vysadit ovocný strom, nesmí se opakovat znovu jablň. Vhodné je nahradit jádroviny peckovinami a obráceně.

- Podívejte se do zahrady a zjistěte, jestli nemáte nějaké vhodné místo na nové stromy či keře, které by plodily – vám by dávaly plody na zavařování, sirupy a další zpracování a ptákům skvělý doplněk stravy (například aronie, muchovníky, moruš...).
- Od října odstraňujte odpložené výhony proucího ostružiníku. Vyvazujte k treláži mladé letorosty.
- U jahodníků je třeba v říjnu odstranit šlahouny a opatřit je nastýlkou. Mulčujte všechny jahodové záhony bez ohledu na rok výsadby. Vhodné mulče jsou vyzrálý chlévský hnůj nebo nařezaná sláma.
- Pokud máte zahradu na větrné straně, zvažte založení živého plotu, který bude plnit funkci větrolamu. Záměrem není zcela zamezit větru, ale zmírnit ho. Vhodné jsou habry a buky.
- Po polovině října naposledy posekejte trávník, aby dobře přečkal zimu. Zároveň ho nyní můžete pohnojit dobrým kompostem, jehož zbytky na jaře shrabete.



**TRADIČNÍ SVÁTKY
 V ŘÍJNU A LISTOPADU**

Říjen je poslední měsíc světlé poloviny roku. Naši předkové dokončovali sklizeň veškeré úrody – podle pranostiky „Svatý Havel i do zelí zajel“. V půlce měsíce na Havla (16. 10.) byl významný den, který tvořil rozhraní mezi venkovskými a domácími pracemi. Do té doby mělo být vše hotovo. Dále pak začínalo období klidu a čekání na jaro. Tradiční byly hody a posvícení plné pokrmů ze sklizených plodů, pekly se koláče „zváče“, jejich prostřednictvím se zvali vážení hosté z rodiny, ale i kněz. Scházeli se příbuzní a přátelé zdaleka, pekla se husa či kachna, zdobily se hospody (věncem), kostely (praporem s křížem) a návisi (májkou). Večery patřily taneční zábavě s muzikou. Takové oslavy se často protáhly na celý týden a dnes tato tradice žije nejvíce na jižní Moravě. Poté přišlo opravdové zklidnění. Lidé navštěvovali zesnulé na hřbitovech a scházeli se u svíček v hospodách na „pěkné hodince“. Z keltského pohledu byla nejvýznamnější poslední říjnová noc, která pro Kelty znamenala začátek nového roku. Nejdůležitější svátek, předěl mezi létem a zimou, světlem a tmou, životem a smrtí, obdobím hojnosti a časem, kdy je země pustá. Z těchto zvyků postupně vznikly i naše Dušičky.

**SVATOMARTINSKÉ TRADICE.
 PROČ SE VLASTNĚ SLAVÍ?**

V listopadu je ve stále větší oblibě svátek svatého Martina (11. listopadu) a s ním neodmyslitelně spojené svatomartinské hody, víno a husa. U nás se tento svátek slaví jako počátek zimy, kdy „Martin přijíždí na bílém koni“. V dávných dobách býval jedním z nejoblíbenějších svátků roku. Děti i hospodáři čekali na první sníh a hospodyně pekly posvícenskou husu, martinské rolíky nebo podkovy. Čeledi končila sjednaná služba, dostávala mzdu a hledala nového hospodáře, případně o rok prodlužovala dohodu. V tento den se uzavíraly smlouvy, konávaly se výroční trhy a martinská posvícení. Důležitou tradicí, zvláště ve vinařských oblastech, byla slavnost nového svatomartinského vína, která byla u nás před několika lety obnovena a stala se velmi oblíbenou. A proč vlastně ke svatému Martinu patří husy? Legenda říká, že farář Martin při své skromnosti nechtěl přijmout hodnost biskupa v Tours a schoval se před vyslanci do husince. Husy ho však svým silným kejháním prozradily a od té doby k tomuto dni neodmyslitelně patří.

**TIP: Užijte si letošní SVATOMARTINSKÉ HODY
 v Restaurantu Vysker – www.penzionvysker.com**

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



INFRAPANELY



- průměrné až podprůměrné náklady
- nulová poruchovost
- okamžitá instalace
- stávající el. rozvody
- záruka 20 let na topný článek
- bezobslužný provoz
- napájení z FVE



SOLÁRNÍ ELEKTRÁRNY

NOVÁ zelená LIGHT - dotace 90.000,-Kč na ohřev vody



- instalace od 2 kW
- krátké dodací termíny

DRAŽICE | SOLAR



CERTIFIKOVANÝ PARTNER ZNAČKY DRAŽICE

SUNNYHOUSE - prodejna infrapanelů a solárních elektráren

Nádražní 214, 513 01 Semily

zelená linka 800 100 979

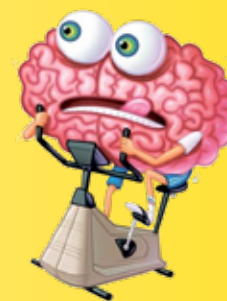
www.sunnyhouse.cz

MOZKOVNA

Přihraďte k sobě vždy přídavné jméno (číslo) a podstatné jméno (písmeno) tak, aby vzniklo ustálené slovní spojení: Např. babí léto

- | | | | |
|-------------|-----------------|---------------|--------------|
| 1. ostnatý | 2. ponorný | 3. povolávací | 4. ponorková |
| 5. pokerová | 6. neprůstřelná | 7. přestupný | 8. svěrací |
| 9. kruhový | 10. redukční | 11. krevní | 12. akciová |
| 13. houpací | 14. plnotučné | 15. křížový | |

- | | | | |
|------------|------------|----------|---------------|
| A. výslech | B. objezd | C. rok | D. společnost |
| E. dieta | F. kazajka | G. drát | H. mléko |
| I. vaříč | J. skupina | K. vesta | L. tvář |
| M. rozkaz | N. křeslo | O. nemoc | |



Řešení: 1G, 2I, 3M, 4O, 5L, 6K, 7C, 8F, 9B, 10E, 11I, 12D, 13N, 14H, 15A.



Právník měl u soudu složitý obchodní případ. Jeho klient byl zrovna obchodně mimo město, když se soud sešel k vynesení rozsudku, který zněl ve prospěch tohoto klienta. Právník mu proto posílá telegram: „Spravedlnost triumfovala.“ Načež klient okamžitě telegrafuje zpátky: „(tajenka)!“		SMILEY	OPOJOVAT	KRTČÍ	NEODBORNÍCI	1. DÍL TAJENKY	ČESKÝ BASNÍK
POMŮČKA-TUTU UJA	ODLEVA	LOLA (dom.)	OBVODNÍ SOUD	SPZ MOSTU	PATŘÍČÍ OTĚ		
PŘELOM					ČÁST ZAŽ. TRUBICE NITRID KŘEMIKU		
VLASTNÍ LOSOSUM						ŽENSKÉ JMÉNO NAŠE ŘEKA	
INIC.E. LINHARTA			DIVOCE KILO-KALORIE			PUBLIC RELATIONS BALETNÍ SUKĚNKA	
INIC.V.K. KLICPERY			JEŠTĚ TAKÉ ILONKA				ČERTŮV KEŘ
AIR.ASSOC. COUNCIL INTER.					GERTRUDA (dom.) PADOLEK		
SMILEY	USEKNOUT	ALPSKÝ SKRÍTEK JUNIOR			ATANAS (dom.) PEVNÁ		
TICHNOUT						JMÉNO FENY TONIČKA	
CHEM.ZN. THALLIA			ATUT SHON			TELEVIZNÍ NOVINY ŘÍMSA (zast.)	
SPZ NÁCHODA			ČÁSTEČNĚ SHOŘET ODD.TEOR. ELEKTRO.				
2. DÍL TAJENKY						VEJCE (něm.)	ZÁPOR
MAJÍCÍ VELKÉ UŠI					ČÁST STROMU		
TIPEC					KONTINENT		

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vylúštení křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství SYNERGIE **BIOLOGIE LÁSKY** Amorův otrávený šíp, proč láska bolí a co s tím autor Marnia Robinson

Amorův šíp přilétne a zasáhne primitivní část mozku. Poslušně se zamilováváme, užíváme si ohňostroje emocí a vášně, na nějaký čas se sblížíme... a pak se vzájemně omrzíme a vše pomalu bledne. Jak to vyřešit? Radí tato kniha.

RECEPT: MLÉČNÉ ŘEZY „ALA KINDER“

Těsto: 5 vajčků (zvláště bílky a žloutky), špetka soli, 4 PL moučkového cukru, 5 PL polohrubé mouky, 3 PL kakaa • **Krém:** 300 g polotučného tvarohu, 200 g zakysané smetany, 3 PL moučkového cukru

Z bílků a soli vyšlehejte tuhý sníh. Žloutky vyšlehejte s cukrem do bílé pěny, pak k nim přidejte mouku a kakao a rozmíchejte. Jemně vmíchejte sníh. Nalijte na plech s pečicím papírem. Pečte na 175 stupňů asi 10–15 minut. Nechte vychladnout, rozpuzte a potřete krémem. Poté „zaklopte“ a dejte ztuhnout do lednice. Navrch můžete posypat cukrem.

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 inzercí 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. 110 – říjen/2023, vyšlo 16.–19. 10. 2023. • Výherci soutěží z č. 109: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejnění na www.ceskyrajvakci.cz



SVATOMARTINSKÉ POSVÍCENÍ 10. – 12. 11. 2023

PŘEDKRM

- Domácí paštika z husích jatýrek s brusinkami a restovanou šalotkou na portském víně, náš chléb
- Zauzená kachní prsíčka na frissé salátu s malinovým přelivem, náš chléb s bylinkovým máslem

POLÉVKA

- Silný husí kaldoun se zeleninou a játrovými knedlíčky

HLAVNÍ CHOD

- Konfitované husí stehno na pomerančích, červené zelí, variace knedlíků
- Konfitované kachní stehno, červené zelí, bramborový knedlík
- Smažený telecí řízek, bramborový salát
- Zeleninový salát s fíky a filirovaným kachním prsem, náš chléb s bylinkovým máslem

+ BEZMASÉ A VEGETARIÁNSKÉ POKRMY!

REZERVUJTE SI SVÉ MÍSTO VČAS!

(Nejlépe e-mailem. Abyste měli zaručeno, že si pochutnáte na tom, na co máte chuť, napište i nezávaznou objednávku pokrmů s počtem porcí):
restaurace@penzionvysker.com

www.penzionvysker.com • 774 499 935

AKCE & HODY

• 20. – 22. 10. • ZVEŘINOVÉ HODY - oblíbené zvěřinové speciality

TIP • 27. 10. • NOVÉ PODZIMNÍ MENU V RESTAURANTU

& DEGUSTACE VÍN + blues-jazzový večer • hraje: **JENTAKBAND**

Úžasný večer plný největších světových hitů doplněný o zážitek z vína • Louis Armstrong, Rod Stewart, Eric Clapton, B.B. King, Chris Rea, Marta Kubišová, Buty, Garry Moore, Michal Prokop, George Gershwin, Ray Charles a mnoho dalších!
od 19 hodin • VSTUPENKY na www.penzionvysker.com

28. + 29. 10. • + SPECIÁLNÍ DÝŇOVÉ MENU & degustační vinné menu
neděle: 29. 10. • **DĚTSKÉ DÝŇOBRANÍ** (13-16 hod)

zábavné odpoledne plné aktivit pro vás i vaše děti

• 3. – 5. 11. • PODZIMNÍ MENU + degustační vinné menu

• 10. – 12. 11. • SVATOMARTINSKÉ POSVÍCENÍ

• 17. – 19. 11. • PODZIMNÍ MENU + degustační vinné menu

• 24. – 26. 11. • MEXICKÉ HODY (speciality mexické kuchyně)

• 1. – 3. 12. • ZIMNÍ MENU RESTAURANTU + degustační vinné menu

• 8. – 10. 12. • ITALSKÉ HODY (speciality italské kuchyně) + speciální
hudební překvapení

Dále nabízíme: VÁNOČNÍ VEČÍRKY • SVATBY • FIREMNÍ AKCE

• WORKSHOPY • RODINNÉ OSLAVY... možnost ubytování,
vybavený salonek technikou (firmy) • coffee breaky...

POŘIŽTE SI VLASTNÍ TINY HOUSE Mo.1 635



Nový vzorový Tiny House s loftem a koupelnou pro celoroční bydlení ihned k odběru

Cena: 1.280.000 Kč včetně 21 % DPH (1.057.852 Kč bez DPH) – pro plátce odečet DPH : ANO

Benefity: homologace s vlastní SPZ pro provoz na pozemních komunikacích... **aneb zapřáhnou, jedu, bydlím**

Rozměry: délka 6,35 m (bez oje), šířka 2,55 m, výška 3,90 m

Výbava: kompletní kuchyňská linka se sporákem, lednicí, dřez s baterií, kompletně vybavená koupelna – splachovací WC, umyvadlo se skříňkou, sprchový kout

Balíček v hodnotě 110.000 Kč v ceně obsahuje: hliníková okna s dvojsklem, klimatizaci, zrcadlo v koupelně s infratopením, bojler, kompletní LED nasvícení

Vybavení na míru v ceně: rozkládací pohovka, barové židličky, 2 x stoleček, skříňky s úložnými prostory

