

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

Detesk®

nám. 3 května 20, Železný Brod

REPREZENTAČNÍ PRODEJNA

Nevesdní dárky, vánoční dekorace, originální láhve plněné alkoholem. Vinotéka, italská káva, ručně vyráběné italské těstoviny.

SKLÁŘSKÉ MUZEUM

GALERIE

LADISLAV OLIVA – SKLO
do 3. 12. 2023

otevřeno denně 9–17 hodin

AKCE V RESTAURANTU VYSKEŘ

24.–26. 11. MEXICKÉ HODY
Skvělé tradiční speciality mexické kuchyně
Sopa Azteca • Fajita de pollo - kuřečí tortilly • Tacos cochinita pibil - s trhaným vepřovým masem, nakládaná červená cibulka, guacamolle, pico de gallo, limeta, cheddar • Ensalada de maiz con tomates - mexický kukuřičný salát s rajčaty a limetkovým dipem, nachos • Chilli con carne • Churros con chocolate - křupavá mexická pochoutka s horkou čokoládou...

8.–10. 12. ITALSKÉ HODY
Vynikající italské speciality • Toskánská fazolová polévka • Rizoto s kreveteami Aglio olio peperonico • Vepřové řízečky po milánsku s italským bramborovým salátem • Insalata primavera... a další! + v sobotu k poslechu a tanci zpívá Rovinelli s profesionálním SOMELIEREM & HUDEBNÍ VEČER

9. 12. K POSLECHU A TANCI FERRANTE ROVINELLI
Rodilý Ital zpívá největší Italské hity 70-80-90. let!!!

8. 12. DEGUSTACE ITALSKÝCH VÍN
s profesionálním SOMELIEREM & HUDEBNÍ VEČER

VSTUPENKY • REZERVACE • INFO: WWW.PENZIONVYSKER.COM



SEDMIHORSKÉ LÉTO 2024

VSTUPENKY & PERMANENTKY V PRODEJI!

Richard Müller

Chuck Wansley

Iva Janžurová

Jana Paulová

Simona Stašová

Pavel Šporcl

Michael Jackson Symphony

... a další!

www.sedmihorskeleto.cz

Program kulturních akcí ve Škoda Muzeu | podzim 2023

20. 11.

od 19:00

Vivaldianno: Shining Venice

Úspěšná hudební show mapující mrazivý příběh Antonia Vivaldi. **Vstupné od 990 Kč.**

23. 11.

od 19:00

Martin Loew: Kuba

Cestovatelská diashow představující krásy i realitu ostrova v Karibiku. **Vstupné 200 Kč.**

24. 11.

od 19:00

Wohnout unplugged

Skupina oblékla koncertní šňůru do akustického kabátu. **Vstupné 450 / 490 Kč.**

1. 12.

15:00–18:00

Tvoření adventních věnců

Kreativní odpoledne plné adventního tvoření pro děti i rodiče. **Vstupné 200 Kč.**

3. 12.

od 15:00

Štístko a Poupěnka: Velká oslava

Úplně nové dětské představení. A že bude co slavit! **Vstupné 350 Kč.**

4. 12.

16:00, 17:00, 18:00

Adventní putování za Mikulášem

Čarovné putování adventním časem za tradicemi a lidovými obyčejí. **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



SKODA
Muzeum

SolidSun

Fotovoltaické elektrárny nové generace

pro rodinné domy i firmy

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

+420 800 400 506

info@solidsun.cz

www.SOLIDSUN.cz



**PODZIMNÍ TIPY:
 NASBÍREJTE JITROCEL
 ...než přijde sníh**

Jitrocelová žvýkačka na bolavý zub
 Nyní na podzim vyryjte velký kořen
 jitrocele, pečlivě odrhňte. Uřízněte
 si kousek asi 2cm velký a ten žvýkej-
 te na bolavém zubu.

- Jitrocelovo-medová tinktura
- jitrocelové listy (10 lžic)
 - 3 lžíce medu
 - 100 ml vodky

Jitrocel nejemno nakrájíme a roz-
 mixujeme s 300 ml vody. Přidáme
 vodku a necháme stát alespoň 2 dny.
 Poté směs přecedíme a přidáme do
 ní 3 lžíce medu. Užívá se po
 lžičkách po jídle. Doporučuje se
 k pročištění krve.

ČERSTVÝ RAKYTNÍK

Rakytinový likér pro posílení
 imunity

- čerstvé plody rakytníku
- 1 l vodky
- 1 kg třtinového cukru

Čisté plody rakytníku rozmáčkáme
 a zalijeme vodkou. V pokojové teplo-
 tě necháme stát 2 týdny. Pak přece-
 díme a smícháme s vychladlým cu-
 kerným nálevem (svaří se 0,5 l vody
 a 1 kg cukru). Nalijeme do čistých
 lahví a uskladníme. Konzumace se
 doporučuje až po 2-3 měsících.



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

**BUĎTE
 VIDĚT**

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

PŘES **150 000**
 ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO
 VYDÁNÍ

**ČESKÝ
 RÁJ
 VAKCI**

**NEJEFEKTIVNĚJŠÍ
 PROPAGACE
 V REGIONU!**

INZERUJTE S NÁMI

MEDIÁLNÍ KONZULTANT pro rádio a internet

- * umí řešit regionální i celostátní kampaně po celé ČR
- * dělá kreativní práci, jedná s inspirativními lidmi
- * organizuje si svůj čas, řídí si svůj růst
- * zastupuje rádia Blaník, Hitrádia, Fajn rádio, Rock rádio a Digitální divizi mediálního zastoupení RADIOHOUSE

Když chcete vydělávat peníze zajímavou prací,
 zavolejte mi: Jaroslav Požický, regionální ředitel pro Liberecký kraj, 602 280 959
 jaroslav.pozicky@radiohouse.cz

97,0 FM HITRÁDIO  CONTACT 98,8 FM

**PRODEJ ŠTÍPANÉHO
 PALIVOVÉHO DŘEVA
 POBLÍŽ TURNOVA**

Nabízíme tvrdé a měkké palivové dřevo



SEZAMEKO

Bližší info: cena, rozměry, doprava ...
 na tel. **774 823 998** • **sezamekosro@gmail.com**
SEZAMKO s.r.o., Antala Staška 1859/340,140 00 Praha

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2024 uveřejnilo program a spustilo předprodej!

Kvalitní kultura po celé léto. Hudba a divadlo v srdci Českého ráje. Vstupenky a zvýhodněné přenosné permanentky na všechny akce právě nyní v prodeji! Využijte vstupenky a permanentky jako skvělý dárek pod stromček.

www.sedmihorskeleto.cz

1. 7. • PUSŤTE MĚ VEN – Iva Janžurová, Sabina Remundová
Herecká legenda Iva Janžurová si jako inscenaci ke svému významnému životnímu jubileu příhodně vybrala výtečnou francouzskou komedii, která nabízí opravdu mimořádnou hereckou příležitost v podobě postavy velké hvězdy pařížského divadla a filmu Joce de Guérande. Skvělá komedie s nečekaným koncem a dokonalým hereckým obsazením!

4. 7. • MICHAEL JACKSON SYMPHONY
Osmdesátihlavý soubor složený ze skvělých hudebníků Filharmonie Hradec Králové a Moondance Orchestra se svými sólisty – Dashou, Nadou Wepperovou, Dušanem Kollárem a Dušanem Markem předvede divákům největší hity Michaela Jacksona v nádherných aranžích Martina Kumžáka. Jde o jedinečný projekt, při kterém vám půjde mráz po zádech! Zavřete oči a zaposlouchejte se do megahitů krále popu! Neuvěříte, že nejste na koncertě této legendy!

9. 7. • NIKDY NENÍ POZDĚ – Jana Paulová, Václav Vydra
Kritiky i diváky opěvovaná divadelní komedie s opravdu geniálním obsazením. Chytrá, důmyslně vystavěná komedie Norma Fostera Nikdy není pozdě dává vyniknout ohromnému komediálnímu talentu obou herců, zároveň má i ztišené tóny k zamyšlení. Vypráví příběh dvou lidí, jejichž životní cesty se v průběhu dlouhých desetiletí sice několikrát protnou, ale pokaždé se zase vydají jiným směrem. Až dojde k jednomu osudovému setkání... Jana Paulová a Václav Vydra se v tomto příběhu objeví dohromady v šesti rolích!

18. 7. • RICHARD MÜLLER
Koncert slovenské hudební legendy, kterou není nutno představovat! Tohle teprve bude zážitek! Hity jako Po schodech, Baroko, Tlaková níž, Nebude to ľahké a mnoho dalších! Hit za hitem Richarda Müllera poprvé na Sedmihorském létě! Událost, kterou si nemůžete nechat ujít!



25. 7. • PAVEL ŠPORCL: FEELING GOOD
Skvělí hudebníci v čele se světoznámým houslistou Pavlem Šporclem zahrají ve spojení housle, kytara, bicí a hammond organ velké světové rockové a jazzové hity v neobvyklých aranžích, při kterých jde mráz po zádech. Uslyšíte skladby od Led Zepelin, The Who, Pink Floyd, G. Gershwin a mnoha dalších. Koncert, při kterém se vám bude tajit dech!



1. 8. • NA ZLATÉM JEZEŘE – Simona Stašová, Ladislav Frej / Jan Vlasák
Skvělá romantická komedie ve hvězdném obsazení. V kouzelném prostředí na březích Zlatého jezera tráví léto starší manželé. Věčně brblající, nepraktický a naschvál i doopravdy zapominající profesor v penzi Normen a jeho chápající žena Ethel, starající se o muže i domácnost s neutuchajícím půvabem a noblesou. Přijezd dcery Chelseay s partnerem a jeho tvrdohlavým synkem Billym pomůže Normenovi vystoupit náhle z letargie a všechny zaskočí svým příkladem: Vždycky je čas za život, i ten nejobyčejnější, začít se znovu prát.

8. 8. • CHUCK WANSLEY
Na Sedmihorské léto přijíždí americká hvězda! Zpěvák černé pleti, který dokonale zvládá zpívat vše od moderní hudby po úžasné gospely, při kterých jde mráz po zádech. Čeká vás nádherný hlas, atmosféra a neopakovatelný zážitek! Nenechte si ujít dokonalý večer s oblíbeným a opěvovaným americkým Chuckem Wansleyem. Tohle rozhodně bude stát za to!

13. 8. • HALINA PAWLOWSKÁ – MANUÁL ZRALÉ ŽENY – talk show
Talk show nejen pro ženy, kdy Halina na pódiu Sedmihorského léta bude sršet svým pověstným humorem, ale také moudrostí zralé ženy a mnoha životními radami. Manuál zralé ženy je určen ženám od dvanácti do sta let, je ale i pro muže, protože právě díky manuálu budou lépe rozumět svým partnerkám a možná i sami sobě. Talk show, na které rozhodně nesmíte chybět, pokud se chcete pořádně zasmát a užít si skvělý večer.

22. 8. • SIMONA – stand-up
Nejpopulárnější slovenská stand-up komička Simona Salátová přijíždí na Sedmihorské léto, aby předvedla svůj vtip a řečnický um. Žena, která vyprodává sály, trhá divácké rekordy a baví Čechy i Slovensko. Pokud máte rádi vtip, stand-up a osobnosti, které si na nic nehrají, ale dokážou dokonale pobavit, pak je tohle představení právě pro vás!!

VÍCE INFORMACÍ, VSTUPENKY A PERMANENTKY NA WWW.SEDMIHORSKELETO.CZ

TOP MATERIÁLY nejen pro dřevostavby

- VELKOFORMÁTOVÉ DESKY RIGISTABIL
- CLT PANELY, BIODESKY
- MODŘÍNOVÉ A SMRKOVÉ PALUBKY, PODLAHOVKY A FASÁDNÍ OBKLADY
- KVH MASIVNÍ KONSTRUKČNÍ HRANOLY
- DUO/TRIO DŘEVĚNÉ HRANOLY
- BSH LEPENÉ VRSTVENÉ HRANOLY
- WPC TERASY

+ spojovací prostředky

Materiály skladem nebo k dodání do 48 hodin!

PROJEKTOVÁNÍ A VÝROBA DŘEVOKONSTRUKCÍ NA CNC DŘEVOOBRÁBĚČÍCH STROJÍCH. KRÁTKÉ DODACÍ LHŮTY!

Informace a objednávky: www.kinghouse.cz

Sedmihorky 10, Turnov

info@kinghouse.cz • 774 709 588

Penzion & Restaurant
Vyskeř
1844

Penzion & Restaurant
Vyskeř

VLÁDA NA VÁS DLABE? MY NE!

Jste v důchodu?
Přijďte se k nám skvěle nadlábnout!

SLEVA 15 % NA VEŠKEROU KONZUMACI PRO DŮCHODCE!

Akce platí každý pátek
v čase 11:30–16:00 hod

od 17. listopadu do 15. prosince 2024

Otevírací doba:
pá: 11:30–22:00
so: 11:00–22:00
ne: 11:00–18:00

Rezervace a info: 774 499 935
www.penzionvysker.com

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 oddělení dřevovýroby

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

mistr oddělení kompletace

požadujeme středoškolské vzdělání ukončené maturitou, jednosměnný provoz

pracovník oddělení dřevovýroby

požadujeme vyučení nebo praxi v oboru, jednosměnný provoz

foukač technického skla / vánočních ozdob

požadujeme vyučení v oboru, jednosměnný provoz

pracovník obsluhy sklářských soustruhů

specializovaná pracovní pozice, do které jsou pracovníci zaškolení, 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

dioptra optik
www.dioptraoptik.cz



náměstí 3. května
Železný Brod
734 154 354

Sobotecká 1660
Turnov
734 154 673

MEGA SLEVA
na všechny brýle
Woodys **-1000 Kč**



KOUTEK PRO RODIČE: Jak dítě neodradit od komunikace

Pokračování z předchozích vydání.

PRAVIDLO 4: VŠEHO PŘIMĚŘENĚ

Dávejte si veliký pozor, abyste děti nezahrnovali dlouhými nebo pro něj nelogickými slovy. Pořád myslíte na to, že dítě dlouho setrvává u konkrétních a v jeho nejbližším okolí „ohmatatelných“ pojmů. Dlouhá slova si svoji fantazií upravuje a modifikuje. Nejenom zvukově, ale i obsahově. V mém mentálním úložišti zůstala uchovaná vzpomínka na to, jak se můj syn, když byl velmi malý, „popral“ s dlouhými slovy. Tenkrát mi to moc logickou vazbu nedávalo. Dneska už vím, že dlouhá slova nemusí být pro dítě „průhledná“. Proto to si je přiřazuje k něčemu, co už dobře zná. A to tedy svoji logiku má. Však, ruku na srdce, sami si také vytváříme různé „pomůcky“, abychom si zapamatovali pro nás dosud neznámá slova. Tedy já to tak opravdu dělám. Můj syn v tom byl mistr. Dokážu vám to na slovu „parkoviště“. Dítě se svojí pojmovou zásobou nemusí vědět, že auto „parkuje“. Dítě je přímé a popisuje to, co vidí. Auto prostě jede nebo stojí. Takhle to dělá každé dítě a patří to k jeho přirozenému vývoji. Takže „parkoviště“? Co to je? Můj syn se s tím „popral“ po svém. Znal slovo „park“ a znal slovo „eště“ (jsme Moraváci). Tak si to dlouhé a nepochopitelné slovo rozdělil na poloviny a upravil po svém. Výsledkem bylo krásné dětské slovo „PARKoviEŠTĚ“. A obsahově se změnilo z „místa, kam odstavím auto“ na „ještě víc parku“.



hlasu, s výrazem vaší tváře, s vaším postojem, vnímá vaše přiblížení či oddálení v prostoru a gestikulaci. Těžko se mu pak dekóduje, co skutečně sdělujete, když mu s výrazem hladového medvěda hlasem hraběte z Transylvánie říkáte, že je opravdu miláček. To mu prostě nedává smysl. Máte svoje dítě opravdu rádi? Ano? Tak se podobných hereckých výkonů vyvarujte a dbejte, aby to, co říkáte, bylo jednoznačné a vždy v souladu s vaším neverbálním sdělením (s tónem hlasu, s mimikou atd.). Neverbální projevy, které provázejí verbální komunikaci, by měly vždy korespondovat s obsahem verbálního sdělení. Příjemce sdělení může být rozporom zmatený, nemusí přesně interpretovat sdělené, může jej to uvádět v nejistotu. Zvláště velký pozor na popsany rozpor musí dávat při komunikaci s dětmi, starými lidmi, s osobami s mentálním postižením a s osobami, jejichž psychika může být nějakým způsobem atakovaná.

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



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

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 one-man show **Skečmen** (R. Zach, 4. 12.)

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

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



KULTURNÍ
A INFORMAČNÍ
STŘEDISKO
Lomnice nad Popelkou

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

20. 11. – 6. 1. 2024 – Skleněné vánoce – prodejní výstava perličkových ozdob od firmy Rautis, nebude chybět ani zámecký betlém

24. 11. – 6. 1. 2024 – Abstraktní cestou k Českému ráji – výstava sester Olgy Koutské a Taťány Zamlové, rodaček z Lomnice nad Popelkou

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

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.

RECEPT: MLÉČNÁ RÝŽE S OVOČNÝM PYRÉ

Kulatozrnou rýži namočíme přes noc. Ráno propláchneme a uvaříme do měkka ideálně v kokosovém mléce. Do ještě teplé vmícháme trochu medu a chia semínka. Nalijeme do skleniček a necháme vychladnout. Pyré vyrobíme rozmixováním sezónního ovoce, vhodné je přidat banán. Lze využít i dušené hrušky či jablka se skořicí. Necháme uležet a je to skvělá svačina či snídaně.



WWW.APARTMANWELLNESS.CZ

**PRIVÁTNÍ
WELLNESS
V ČESKÉM
RÁJI**

**RODINNÁ
SVATEBNÍ
FOTOGRAFKA**

www.JITKAMADEROVA.com

TIP: V prodeji
vánoční dárkové
poukazy na focení

- rodinné •
- těhotenské •
- newborn •
- portréty •
- svatby...





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 RÁJÍ.

CESTY KE ZDRAVÍ: Kouzelná dýně

Dýně je velmi dobrá na posílení naší vitality a dobré nálady. Už její barva nám dodává v chladném počasí obraz slunce, které nám možná trošku v tom temnějším čase chybí. Je bohatá na vlákninu, podpoří správné vyprazdňování a zdraví – i toho psychického.

DÝŇOVÝ NÁPOJ

1 hrnek nakrájené dýně, 1 hrnek nakrájených jablek, ½ lžičky kardamomu, ½ lžičky skořice, asi 3 hřebíčky, 2 lžice vanilkového cukru, třtinový cukr dle chuti, asi 3 až 4 hrnky vody. Vše dáme vařit (pomaleji a asi 1 hodinu), poté rozmixujeme a teplé pijeme.

POLÉVKA S DÝNÍ A VLOČKAMI (cca 1,5 l)

1 dýně hokaido, 1 hrnek jemných ovesných vloček, ochucovádo bez glutamanu sodného, trošku nastrouhaného zázvoru, tymián, kokosové mléko, jemné kari, olivový olej a ghí.

Dýni nakrájíme a lehce orestujeme na ghí, zalijeme vodou a přidáme ostatní ingredience (kromě kokosového mléka – to přidáváme až na konec). Lehce rozmixujeme.

PODZIMNÍ DÝŇĚ (recept je asi na 3 porce)

dýně (velikost je asi jako menší kapusta), sůl, bazalka, saturejka nebo tymián, garam masala, jemné kari, koriandr mletý, olivový olej, ledový nebo římský sa-

lát, zakysaná smetana, vařené brambory, kmín. Tenké plátky dýně pokapané olivovým olejem dáme s kořením (tymián, jemné kari nebo garam masala) péci osolíme. Dle potřeby podlijeme troškou vody, před koncem pečení posypeme nasekanou bazalkou nebo zelenou petrželkou. Pokrm se skládá z listů salátu, na které jsme dali pečenou dýni s troškou zakysané smetany. Přílohou jsou ve slupce uvařené brambory, které jsme oloupali, rozštoukali a prokmitovali.

DÝŇĚ OBALENÁ V HRAŠCE

Hraška nahradí trojbal, je bezlepková a velmi dobře zvýrazní chuť pokrmu. Hrašku zakoupíme ve zdravé výživě, rozděláváme ji s vodou, vznikne nám těstíčko. Smažíme na ghí. Plátky dýně osolíme a obalíme v hustší kaši z hrašky a smažíme. Při pečení v troubě obalené kousky pokapeme ghí nebo olivovým olejem.

TIP: ZÁBALY

Úžasná a levná záležitost na podporu našeho zdraví jsou zábaly. Pomocí nich se z těla přes kůži vytahuje odpad. Nejpoužívanější je zábal na krk, přes prsa ve variantě mokrá a studená plena a přes ni se dá vlněný šál, dečka nebo ručník, vypije se horký zahřívací čaj a jde se potit. Používá se při kašli, chřipce, ale i bolesti v krku.

SPÁNEK A GEOPATOGENNÍ ZÓNY

Ložnice je pro nás nejdůležitějším prostorem v bytě. A pokud pro vás není, zkuste to změnit. V ložnici totiž trávíme nejvíce našeho životního času a má být prostorem harmonie, odpočinku a klidu. Toto všechno nám ale kromě nevhodného vybavení, špatné matrace, škřipající postele a nebo i přemíry věcí může významně narušit i geopatogenní zóna.

Geopatogenní zóna je termín, kterým se označují pásy na Zemi v oblastech silného zemního záření, které mohou mít zhoubný účinek na zdraví (zvláště v místech křížení těchto pásů). Pojem geopatogenní zóny je ztotožňován s termínem dračí žíla, který se objevil již ve starověké Číně 4000 let před naším letopočtem. Měření geopatogenních zón se pak účinně věnují proutkaři, kteří tímto způsobem hledají třeba i podzemní vodu.

Pokud vaši ložnici prochází jedna nebo i více geopatogenních zón, můžete pocítit neklid, špatné spaní, noční můry, dokonce se může dostavit náměšičnost. Při dlouhodobém vystavení zónám jsou lidé často nemocní, mají problémy s uzdravením, často také dochází k recidivě, tedy neustále se navracějícím nemocem. Dále můžete kvůli geopatogenním zónám mít problémy s poruchou spánku, nespavostí, častým nočním buzením, únavou, vyčerpaností, sníženou schopností koncentrace, migrénami, bolestmi hlavy, zad či kloubů a již zmíněným častým „maroděním“ a pomalou rekonvalescencí... a mnoha dalšími.

Každý z nás je na geopatogenní zóny citlivý. Každý z nás ale jinak. Někdo trpí, druhý člověk naopak zvládá toto „narušení“ s přehledem. Jde o vnímání spíše těla než na naší mozkové – rozumové úrovni. Velmi intenzivně tyto zóny vnímají děti a senioři. U dětí to poznáte třeba tak, že se často ve spánku posouvají po posteli do nepřírodných poloh, budí se, pláčou, nemohou spát. Pokud pak v ložnici ke geopatogenní zóně přidáte elektrosmog (elektromagnetické záření), pak se záření slučují a zintenzivňují negativní účinek na naše tělo. Elektrosmog vyzařuje každý spotřebič naší domácnosti, wi-fi, 5G síť... I proto je více než potřebné wi-fi na noc vypínat a vyvarovat se 5G sítím – rozhodně si je nenechat instalovat na své domy a ideálně se jim co nejdříve vyhybte. V ložnici můžete vyřešit geopatogenní zóny změnou dispozice a někdy jen přemístěním postele. Ložnice by neměly být řešené na patra (tedy patrové postele pro děti nejsou vhodné). Nedoporučují se kovové postele, vodní matrace. A ohledně „hygieny“ spánku nenechávejte mobilní telefony ani digitální budíky u hlavy. Eliminujte co nejvíce elektroniky v ložnici.

TIP: Pro podporu svého kvalitního spánku neváhejte zajít do Všeně do firmy Matrace Haken, kde vám poradí a pomohou s výběrem příkrývek, polštářů, postelí i matrací. Vše pro váš spánek najdete na www.matrace-haken.cz





MATRACE HAKEN

Spěte jako miminko...

**Specialista na české matrace
a masivní postele.**



Showroom a prodejna
Všeh 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 XI. : Cesty jógy – dhjána

Dhjána – meditace je sedmým článkem Pataňdzalího jógy, který o meditaci v Jógasútre uvádí: „Vazba mysli na jedno místo je nazývána koncentrací, pokračování myšlení v onom bodě je pak meditací.“ Účelem jogínské meditace je tedy přerušit tok myšlenek – vrtit, vyprázdnit mysl a přitom zůstat bdělý. Při praxi meditace se často objevuje mnoho různých myšlenek, to je běžná potíž. Vivékánanda v této souvislosti radí: „Odtáhněte se od myšlenek, jako by nebyly vaše a přicházely zvenčí, nechte je procházet myslí a pouze je netečně sledujte z postoje tichého svědka.“ Meditace bývá dělena na tzv. sagunadhjána, tj. s oporou mysli, kdy je zvolen předmět meditace, jímž může být např. jantra nebo mandala – geometrické obrazce určené k soustředění. Ta je snazší. Nirgunadhjána je meditace bez opory, tedy bez objektu, jejíž dosázení již vyžaduje delší praxi. Z hlediska přístupu se setkáváme s meditací tzv. řízenou, to znamená, že jsme někým vedeni a meditace má určitý obsah. To je spíše úvod do meditace, jakési rozjímání – manana, které postupně, pokud je dobře vedeno, přechází v meditaci spontánní s vyprázdněnou myslí. Rozšířená, ale nesprávná představa je, že se „medituje o něčem“. Vše to, co mysl dokáže, ale meditací není, protože meditace je mimo mysl. Teprve tam, kde mysl končí, meditace začíná. Meditace nedosáhneme vynuceným úsilím, nelze říkat „budu medítovat“. Čím více úsilí do dosažení meditačního stavu vnášíme, tím více se mu vzdalujeme. Meditační stav nastane, děje se, když zapomeneme sami na sebe a jsme plně v přítomném okamžiku, jsme jedno s tím, co děláme. Meditace je tedy stav bez myšlení, je to stav čistého vědomí, bez obsahu. Půjdeme-li hlouběji do meditace, mysl se zastaví a s ní i vjem času. Čas je způsob existence mysli, a proto moudří říkají: „Žij v přítomnosti, to je pravá meditace; být tady a teď, v přítomném okamžiku – to je meditace.“ Meditace postupně vede k takovým mentálním procesům, které se projevují přibližováním se k vrcholnému, osmému článku Pataňdzalího aštangajógy, k samádhi, zde jednu ze zásad jamy – aparigrany, a nezmocňujeme se již dosaženého, neulpíváme na výsledcích a bez ohlednutí jdeme dál, protože koncentrace je nezbytným předpokladem pro meditaci.

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

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 nabije!

Vstupenky a více informací na
www.jogakempveskemraji.cz

PROGRAM AKCÍ 2024 V RECALL CENTRU • Sedmihorky u Turnova

úterý 23. 1. • SPIRITUÁL KVARTET • Nenechte si ujít ojedinělý, velmi komorní koncert skvělého uskupení Spirituál kvartet. Znamé písně v komorním sále Recall centra budou dokonalým 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. • 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 ztráty energie? Měli byste, pokud se chcete vyhnout nemocem, vyhoření a 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. • PETR KLÍMA – PROČ A JAK DO SVÉHO JÍDELNÍČKU ZAŘADIT LUŠTĚNINY A OBILOVINY • Autor bestsellerových knih, kuchařek na téma luštěnin a obiloviny přijed přijede do Recallcentra 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. Zažijete inspirativní přednášku plnou tipů, zajímavých informací a inspirace. Čeká vás také skvělá ochutnávka zdarma! Přijďte přijít na chuť luštěninám a obilovinám!

úterý 9. 4. • PROF. ANNA STRUNECKÁ & RADOVAN DLUHÝ-SMITH – CO SE DĚJE NA OBLOZE, KOLEM A UVNITŘ NÁS • V současné době je kolem nás mnoho látek, které narušují naši pohodu i zdraví. Setkáváme se s nimi venku, doma i na pracovištích. Vyskytují se ve vzduchu, v potravinách, bytovém zařízení a oblečení, mnohdy i v lécích a v prostředcích medicíny. Lidem jsou nabízeny jako prostředky prevence způsoby, které mají mnoho nežádoucích účinků. Jejich výsledné působení se může projevovat ve vzniku různých potíží a poruch, metabolického syndromu a civilizačních nemocí. Zkušená a oblíbená přednášející ukáží, jaký je jejich původ. Budou mluvit o chemtrails, hormonálních disruptorech i o mRNA vakcínách. Budou diskutovat o tom, zda se těmto škodlivinám můžeme vědomě vyhýbat a jak se proti nim bránit s použitím jednoduchých, dostupných a účinných možností v každodenním životě. Velmi zajímavá a přínosná přednáška pro každého, koho



zajímá zdraví v širších rozhledech.

úterý 16. 4. • HANKA ZEMANOVÁ TÉMA A POPIS PŘEDNÁŠKY BUDE DOPLNĚN BĚHEM LISTOPADU – sledujte naše webové stránky. Hanka Zemanová je autorkou nejprodávanějších knih o biopotravě: Biokuchařky a BioAbecedáře a knihy Rytmus roku. Téměř dvacet let se profesně věnuje ekologickému zemědělství, biopotravě a zdravému životnímu stylu. Má ráda rčení: „I když je otec nemocí 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.

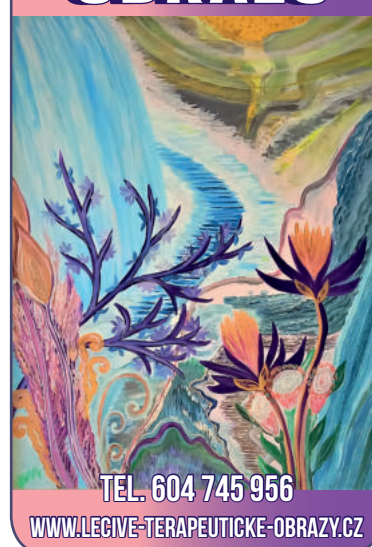


21. 5. • SANDRA POGODOVÁ – ÚHEL POHLEDU • Sandra se po roce vrací do Recall centra! Dvě vyprodané přednášky u nás v roce 2023 mluvily za vše! Pobavíte se, zasmějete, zahloubáte a odejdete s hlavou plnou nových myšlenek! Jak změnit úhel pohledu na život, aby si člověk užil každý den, radoval se z maličkostí 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 podebatovat.

Změna termínu – info na našem webu • FUNKČNÍ MEDICÍNA – MEDICÍNA BUDOUCNOSTI • 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 Palgutová, CGP, CFMP - certifikovaná GAPS terapeutka, certifikovaná lékařka funkční medicíny / Julie Zákostelecká, DiS. – diplomovaná nutriční terapeutka, terapeutka funkční medicíny

Dále připravujeme (aktualizace na webu): Paulus Yoga, Jaroslav Svoboda, Hana Sar Blochová, Ferdinand Leffer a další! **VÍCE INFORMACÍ K JEDNOTLIVÝM AKCÍM A PRODEJ VSTUPENEK POUZE NA www.recallcentrum.cz**

PRODEJ OBRAZŮ



TEL. 604 745 956

WWW.LEGIVE-TERAPEUTICKE-OBRAZY.CZ

8

**ČESKÝ
RAJ
VAČKY**

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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

Nabízíme zabezpečený suchý objekt. Dlouhodobě i krátkodobě uskladnění. Lokalita: Turnov
• www.dodavkyturnov.cz •

ofsetová **TISKÁRNA** s dlouholetou tradicí
PŘIJME PRACOVNÍKY do provozu

Operátor/ka strojů pro dokončující zpracování tiskovin

- obsluha, seřizování a údržba jednoduchých strojů pro zpracování tiskovin v ofsetové tiskárně
- manipulace s výrobky, ??? kompletace a balení
- práce na 2 směnný provoz
- očekáváme od Vás manuální zručnost, pečlivost a chuť učit se novým dovednostem
- znalost oboru je výhodou nikoliv podmínkou
- dobré platové podmínky (osobní ohodnocení v závislosti na výkonu a kvalitě odvedené práce), příplatky za práci přesčas a víkendové směny, dotované stravování

UNIpress
spol. s r. o.

Svobodova 1431
511 01 Turnov

tel: +420 481 319 414
e-mail: zuzana.kralova@unipress.cz
www.unipress.cz

PESTRÁ
PRÁCE
v zakázkové
výrobě
na **HPP**

NÁSTUP
možný
IHNED

Prodej a servis přívěsů

Ostašovská 73/31,
Liberec XI-Růžodol I,
460 01

Náhradní díly a
příslušenství
více info
+420 724 044 811

www.autovoziky.cz

**POLABSKÉ
VÁNOČNÍ
TRHY
2023**

**Mikulášské
1. - 3. 12.**

**Stříbrné
8. - 10. 12.**

**Zlaté
15. - 17. 12.**

WWW.VLL.CZ **VSTUP ZDARMA**

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM
Masarykova 1727, 289 22 Lysá nad Labem, e-mail: vll@vll.cz

CO DĚLAT NA ZAHRADĚ V LISTOPADU

- Vysévat mrkev, cibuli a petržel – urychlí se tak slizeň v příštím roce!
 - Vysadit česnek.
 - Ochránit pampovou trávu – přihrňte suché listy, zajistěte chvojím a nahoře svažte, aby se nedostávala voda do středu traviny.
 - Trvalky a keře náchylné k vymrznutí chránit nahrnutým listím a chvojím.
 - Pokud nemrzne, vysazovat nové prostokořenné růže.
- Využít velké množství organického odpadu a založit nový kompost.
- Kontrolovat uskladněné ovoce.
 - Přikrmovat ptáčky.
- Hnojit ovocné stromy organickými hnojivy – rozleženým kompostem nebo chlévským hnojem. Zpracuje se mělce do země.
- Vysadit macešky, petrklíče a fialky.
 - Vysazovat stromy a keře.

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

„NENÍ V SILÁCH ŽÁDNÉ VYSPĚLÉ CIVILIZACE TESTOVAT TOXICITU VŠEHO, CO NÁS OBKLOPUJE“

Profesorka RNDr. Anna Strunecká, DrSc., je velmi známá a uznávaná česká pedagožka, badatelka, publicistka a spisovatelka. Je autorkou řady populárních knih a také odborných prací. Publikovala přibližně 250 odborných článků v českých i mezinárodních vědeckých časopisech. Kromě mnoha dalších ocenění získala například v roce 1995 diplom Amerického biografického ústavu Žena roku. Ve svých knihách a publikační činnosti se věnuje „kontroverzním“ tématům, která farmaceutické a potravinářské firmy nerady slyší a často nepodloženě vyvrací. Nenechá se zastrašit ani zmanipulovat tím, co chtějí, abychom si mysleli a říkali. Anna Strunecká je žena, která má velké znalosti a dokáže je velmi hezky předat. Proto si ji nenechte ujít **9. dubna v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova**, kde se společně s Radovanem Dluhým bude na přednášce věnovat tématu **CO SE DĚJE NA OBLOZE, KOLEM A UVNITŘ NÁS**.

Kde všude se setkáváme se škodlivými látkami? O škodlivých látkách kolem nás v každodenním životě píší ve všech svých knížkách. Mojí profesí je totiž fyziologie – to je věda o funkcích lidského těla. A člověk si svoje tělo ničí od samého počátku až do svého odchodu z pozemského života. Myslíte si, že v bříšku u maminky je v děloze vyvíjející se tělíčko chráněné placentou? Většinou jsme si to dlouho mysleli. Ale o to větší překvapení bylo, když američtí badatelé našli v pupečnickové krvi novorozenců 298 toxických látek, které by tam neměly být! Štěstí a velký vklad do života vzhledem k budoucímu zdraví mají ty šťastné dětičky, které jejich maminky kojí. A v tomto našem povídání nebudu strašit a ztrácet čas analýzou očkování. Mnozí moji posluchači a všichni čtenáři mých knížek vědí, že upozorňuji na rizika spojená s nadměrným očkováním. O posledních úskalích, která ohrožují naše zdraví pod příslibem jeho ochrany v podobě očkování dospívajících dívek proti rakovině děložního čípku nebo těhotných, osob s přidruženými civilizačními nemocemi a seniorů proti covidu-19 bych ráda pohovořila na svojí přednášce v Recall centru.

Jaké škodlivé látky kolem nás v každodenním životě se objevují nejčastěji? Na tento dotaz umějí dát odpovědi chemici, kteří mají odbornou evidenci všech látek, které kdy lidé poznali nebo připravili, a tento seznam obsahuje asi 125 milionů položek. Prokázanou statisticky ověřenou škodlivost máme zatím asi u tisícovky z nich, ale to jenom proto, že není v silách žádné vyspělé civilizace testovat toxicitu všeho, co nás obklopuje, co dýcháme, pijeme a jíme. S mým spoluautorem toxikologem, profesorem Patočkou vysvětlujeme, že na každého člověka působí během jeho života koktejl různých látek, které se navzájem posilují.

Často přemýšlím o tom, že naše tělo je bohudík nebo možná bohužel velmi odolné. A díky tomu člověk často nad působením různých látek nepřemýšlí... Musím vám dát za pravdu, že lidské tělo toho hodně vydrží a účinky škodlivých látek se projeví za desítky let. Ano, často upozorňuji, že současné jedy nejsou takové, jaké známe z románů Agathy Christie, kdy se člověk napije a padne mrtev nebo se ráno neprobudí. Lidské

tělo je totiž od přírody vybaveno velikým množstvím různých pufručních mechanismů, různých reakcí, které odstraňují škodliviny z těla, a teprve tehdy, když jsou tyto obranné reakce přetížené, nastává kolaps. Takže neuvádí, když si jednou osladíte kávu aspartamem, ale pokud budete pít kávu s aspartamem několikrát za den po řadu let nebo pokud budete pít láhev Coca Coly (třeba i bez cukru!) každý den, patrně si zkrátíte život o řadu let.

Co si myslíte o prostředcích prevence – vitamíny, doplňky stravy a podobně... které jsou lidem často doporučovány pro zlepšení zdraví? Na prvním místě zdůrazňuji dodržování zdravých návyků v každodenním životě – pít čistou vodu, dobře spát, pohybovat se a podle svých představ zdravě jíst. Také o tom, jak by to mělo vypadat, aby to bylo člověku ku prospěchu a aby mohl vést normální život, píšeme v našich knížkách.

Ale někdy je opravdu potřeba sáhnout po doplňcích stravy, a že ani to není jednoduchá věc, svědčí právě probíhající cyklus přednášek, který dělám na žádost Homeopatické akademie. V nich se věnuji doplňkům stravy obsahujícím minerály, vitamíny, aminokyseliny a hormony. V současné době může člověk najít na internetu na jedno jediné téma – třeba suplementy se železem – více než milion odkazů!

Jakou jednu radu byste dala, když bychom chtěli vědět, jak se nejlépe ochránit před takovými látkami? Na mnohé podobné dotazy jsem napsala knížku Babské rady profesorky Strunecké a v době covidové jsem jí zaktualizovala. Sestavila jsem také několik receptů vitamínových přípravků, které jsou „na všechno“. Duchovní učitelé nás ale učí, že nejmocnější léčivou silou ve vesmíru je láska. Mějte rádi všechno kolem vás, mějte rádi sebe a dělejte všechno s láskou... *Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová*

Více informací o přednášce 9. dubna 2024 a vstupenky na www.recallcentrum.cz



RADY DO ZAHRADY: UŽITEČNÉ ROSTLINY V ZAHRADĚ I.

Mnoho rostlin dokáže vyřešit jednoduše některé z našich zahradních „problémů“, aniž bychom museli investovat finance nebo složitě řešit a vynaložit svou energii. Které to jsou a k čemu je použít?

1) Rostliny dobré na mulč

Některé rostliny poměrně aktivně produkují lístky, okvětní lístky, kůru či větvičky, které se efektivně mění na kompost. Mulč vytvářejí nejrychleji rostliny s měkkými listy – rebarbora, kostival, kopr, rákos nebo lichořeřišnice. Dále lze použít na mulč rostliny, které se používají jako zelené hnojení. Rostou rychle a lze s nimi mulčovat i několikrát za sezónu. Patří mezi ně hořčice, oves, pšenice, ječmen. Na živý mulč, který se využívá jako zelený podrost, lze využít řebříček, barvínek, jahodník lesní, rozchodník nebo jetel plazivý. Obecně mulčujeme rostlinami, než dozrají semena, abychom si do záhonů nepřinesli rostliny, které nechceme.

2) Rostliny dobré na živiny

Existují rostliny, které dokážou vytáhnout potřebné živiny (draslík, hořčík, vápník, síru a další) z hloubi země a koncentrovat je ve svých listech. Jsou to pampeliška, heřmánek, čekanka, jitrocel či řebříček. Jakmile jim na podzim listy opadají, dostává z nich živiny půda. V dalším roce má pak prostor další úroveň rostlin, které mají vyšší nároky na živiny. Geniálně vymyšlené! Jen si dejte pozor, rostliny (kakost, kostřava červená, mochna husí,

pampeliška...), které jsou schopny kumulovat kovy (zinek, měď), dělají to stejně s olovem – tedy pomáhají očistit půdu na pozemku, ale není vhodné je nechat na svém místě růstu zetlít ani dávat do kompostu nebo konzumovat.

3) Rostliny dobré na dusík

Oblíbená trojice dusík, fosfor a draslík. Dusík podporuje růst zelené hmoty, fosfor růst kořenů a násadu květů a celkové zdraví rostliny, draslík podporuje kvetení, zrání plodů a zvyšuje celkovou odolnost proti chorobám a škůdcům. Rostliny, které poutají dusík, poskytují mezi svými kořeny bydlení bakteriím a houbám, které na oplátku vychytávají vzdušný dusík a proměňují ho na formu, která vyhovuje rostlinám. Které rostliny (jedná se o rostliny od půdokryvných až po stromy) mohou být zdrojem dusíku pro naši zahradu? Vojtěška setá, vistárie, trnovník akát, olše, lupina, kozinec, jetel, hrachor, hlošina okoličnatá, fazol, bob obecný či akácie.

4) Rostliny dobré na odpuzování hmyzu

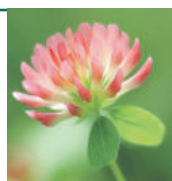
Existuje mnoho rostlin, které působí jako půdní pesticidy a dokážou odpudit hmyz, který v zahradě nevidíme rádi. Patří mezi ně lichořeřišnice (molice), černý bez, aksamitník (čím méně šlechtěný, tím lépe). Mšice pak odpuzují: cibule, česnek, fenykl, pažitka, z květů aksamitník, měsíček, máta, levandule, slunečnice.

Na pokračování tohoto tématu se těšte v prosincovém vydání.

TIP:

JETEL LUČNÍ

Několikrát jsme dnes tuto úžasnou a zároveň opomíjenou rostlinu zmínili. Možná na-



víc nevíte, že růžový jetel je skvělým zásobníkem živin – minerálů, manganu, selenu, železa, hořčíku, vitamínu A, vitamínů skupiny B a mnoha dalších. Dokonce díky obsahu alkaloidů je velmi dobrým prostředkem na hubnutí. Také pomáhá při vyčerpání a únavě a podporuje odstraňovat z těla toxické těžké kovy a pesticidy. Ideální je proto zkusit pitnou kúru – tři šálky čaje z jetele lučního. Pokud se chcete pročistit, vypijte večer šálek čaje a tělo přes noc s jeho pomocí bude lépe odstraňovat jedy z těla. Neberte ho proto v zahradě jako plevel, naopak si ho hýčkejte. Během kvetení je navíc skvělou potravou pro čmeláky i včely. Jeho pyl je pro ně velmi

ŠANCE PRO DŮCHODCE A OBYVATELE POBÍRAJÍCÍ PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ NA POŘÍZENÍ VLASTNÍ FOTOVOLTAICKÉ ELEKTRÁRNY ZCELA ZDARMA

Pobíráte starobní důchod a vlastníte dům, nebo vlastníte dům a nejste ve starobním důchodu, ale pobíráte příspěvky na bydlení? Tak možná právě pro vás je aktuálně připraven speciální dotační program tzv. ZELENÁ LIGHT, který zafinancuje 90 000 Kč na fotovoltaický ohřev vody a napájení ostatních spotřebičů.

Program je určen pro celkové snížení energetické závislosti. Kromě fotovoltaického ohřevu vody program Zelená Light ještě zahrnuje výměnu oken, vchodových dveří a zateplení. Jaké parametry je třeba splnit pro získání dotace, se dočtete níže. Nyní uvažujeme v rovině, že tyto nenáročné parametry splňujete. Pojdme se tedy zaměřit na fotovoltaický ohřev vody a napájení ostatních spotřebičů, např. infrapanelů, které dále mohou efektivně šetřit úsporu elektrické



energie ve vaší domácnosti. Jak to celé funguje a může to fungovat ještě efektivněji?

- Fotovoltaický ohřev vody zahrnuje solární panely na střeše (4 a více kusů) a MPPT měnič, který přeměňuje energii z panelů na energii pro boiler, jenž ohřívá vodu prostřednictvím elektrické patrony.

- Obecně platí, že čím více panelů, tím více energie, proto není podmínkou mít pouze 4 panely. Zároveň by bylo vhodné, aby systém mohl využívat přebytky pro ostatní spotřebiče, jako jsou například infrapanely. Proto je nutné se při výběru dodavatele informovat o technickém provedení celého systému, aby se tím zajistila maximální možná efektivita.

Musím na celý systém doplácet, nebo stačí zmiňovaných 90 000 Kč?

Za 90 000 Kč může mít klient kompletní malou fotovoltaickou elektrárnu (FVE) zajišťující ohřev teplé vody a napájení ostatních spotřebičů. Tzn. 6 ks FV panelů (většinou na střeše), střídač, boiler a instalaci celého systému. Po dohodě není problém již od začátku počítat s větším systémem, klient obdrží zmiňovaných 90 000 Kč a zbytek doplatí ze svého.

Doma k ohřevu teplé vody používám plyn. Dá se to využít i na to?

Ano, dá. K plynovému systému se buďto paralelně připojí elektrický boiler, to znamená, že teplou vodu ohřívá jenom elektrický bojler, nebo se k plynovému kotli připojí bojler sériově, to znamená, že vodu přehřívá a do plynového kotle jde již přehřátá voda. Zde je potom zajímavé, že pokud by se zvolil při instalaci kotel s výměníkem, klient může přehřívát vodu i pro topení.

Jak je systém náročný na údržbu?

Systém je zcela bezúdržbový. Protože jsme montážním partnerem DZD Dražice, jak pro fotovoltaiku, tak pro ohřev teplé vody montujeme právě dražické výrobky.

Zmiňoval jste vytápění infrapanelů.

Ano, jedná se bez sporu o nejjednodušší a velmi ekonomické topení, neboť tam nedochází k téměř žádným ztrátám a dá se velmi jednoduše propojit se zmiňovaným FVE systémem, kdy právě přebytky mohou jít do infrapanelů.

Přiblížíte nám, jak vlastně infrapanely fungují?

Podobně jako krbová kamna, kdy cítíme příjemné sálavé teplo. Je to stejné, jako když nás ohřívá sluníčko. Při topení klasickým způsobem (plyn, uhlí, dřevo, tepelné čepadlo) dochází hned ke dvěma ztrátám: ohřevem vody v kotli (v tepelném čerpadle) = první ztráta. Druhá ztráta je pak v radiátoru nebo podlahovém vytápění ohřevem vzduchu, od kterého se hřejeme. U infrapanelů dochází k ohřátí přímo nás samých, i proto je nám teplo velmi rychle a bez ztrát.

Zůstaňme tedy stále u infrapanelů, lze ještě snížit účty za elektřinu, resp. za vytápění?

Ano. Díky zmiňované vlastní FVE se dají infrapanely napájet „vlastními silami“. Právě z tohoto důvodu stoupá poptávka. Když už ne po úplné, tak alespoň po částečné nezávislosti na elektrické energii. Toho můžeme docílit pořízením již zmiňované fotovoltaické elektrárny. Nicméně má to svá ale. Klasická fotovoltaická elektrárna s velkým úložištěm vás může vyjít i na půl milionu korun. Proto je potřeba dodavatele pečlivě vybírat a najít tak vhodné řešení. Pro každého z nás je to „vhodné řešení“ jiné.



Jak máme postupovat, abychom získali dotaci Zelená Light?

Nejprve je potřeba kontaktovat firmu, která by FVE instalovala. Ta by s klientem měla již například po telefonu zjistit, zda má žadatel nárok na dotaci. Pokud to vypadá, že žadatel splňuje podmínky, firma kontaktuje přímo kancelář zpracovávající vyřízení dotace, která již klienta zkontaktuje a projde s ním veškeré kroky. Proces od začátku do převedení peněz na účet klienta většinou trvá do dvou měsíců. Zajímavé na tom je, že klient má po poukázání zmiňovaných peněz 21 měsíců na realizaci celého systému.

Pojďme si ještě jednou připomenout, jaké podmínky tedy musíme splňovat pro dosažení dotace.

Aby žadatel splňoval podmínky dotačního programu, musí být vlastníkem nebo spoluvlastníkem rodinného domu nebo trvale obývané stavby pro rodinnou rekreaci, kde je trvale hlášen déle než od 12. září 2022. Kromě toho musí žadatel a všichni členové jeho domácnosti ke dni podání žádosti

- pobírat starobní důchod
- nebo pobírat invalidní důchod 3. stupně
- nebo v období mezi 12. zářím

2022 a dnem podání žádosti pobírat příspěvek na bydlení.

Pokud hledáte komplexní ideální řešení, firmu, která vám vyřeší dotaci i instalaci, neváhejte se osobně, telefonicky nebo e-mailem spojit s firmou SunnyHouse, kterou najdete hned u vlakového nádraží v Semilech.

**SunnyHouse • www.sunnyhouse.cz
800 100 979 • info@sunnyhouse.cz**




sunnyhouse
ZELENÁ LINKA
800 100 979
SEMILY

FVE elektrárny

zelená LIGHT - dotace 90.000,-Kč

- instalace i do zásuvky
- výkony od 2 - 50 kW
- značkové střídače DRAŽICE
- ZÁRUKA 10 LET

 DRAŽICE

SOLAR



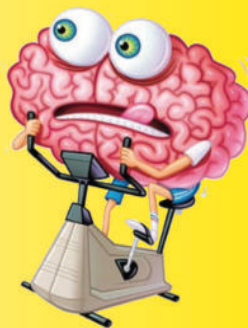
INFRAPANELY

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



Vymyslete pětispisemenná slova na téma zvířata, kde se požadované písmenko postupně přesunuje z počátku až na konec slova a zase zpět. Pokud se vám to zdá těžké, použijte jakákoliv slova.

R-----
 -R-----
 --R-----
 ---R-----
 ----R-----
 -----R-----
 ---R-----
 --R-----
 -R-----
 R-----



SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

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

autor **Ragnild Bang Nes**
 Je prokázáno, že i drobné pravidelné pozitivní zkušenosti vedou ke zlepšení zdravotního stavu, prohloubení přátelských vztahů a prodloužení života.



V 31 kapitolách knihy najdeme postoje a činnosti směřující k vyrovnaní, uklidnění, vděčnosti a vůbec pozitivnějšímu přístupu k životu.



portál

RECEPT: DÝŇOVÉ KOLÁČKY SE ŠUNKOU A SÝREM

600 g dýňového pyré, 100 g parmezánu, 1 vejce, 120 g mouky, 1 PL olivového oleje, sůl. Navrch dle chuti šunka, mozzarella, případně na plátky rajče apod. Vše jednoduše promícháme a na plech tvoříme placičky – koláčky. Budě jich asi 12 ks. Obložíme navrch vybranými ingrediencemi.



Pečme do křupava na 150 stupňů.

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

POMŮCKA: ALEA, ALT, INGOT, KYZ	ZNAČKA MINUTY	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY SPISOVATELE ROLLANDA	ZVÝŠENÝ TÓN E	3	ZŮSTATKY	CHEM. ZN. LITHIA	KLÁVESA NA POČÍTAČI	OTYLÁ	OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.
TEMNÉ PLOCHY NA MĚSÍCI						CHEMICKÝ PRVEK KOV ZN. AU				
NÁPIS NA KŘÍŽI JEŽÍŠE						PRODEJNY POTRAVIN CHEM. ZN. NIOBU				
ZÁPOR			NOČNÍ VIDINY NEPRAVDY MN. Č.				ZDE INIC. HERCE NOVEHO			NEROST SKUPINY SÍRNÍKŮ
SPZ BRATISLAVY VČELÍ PRODUKT				HMOTNOST S OBALEM PRAVOSL. OBRAZY				SPORTOVNÍ KLUB ZKR. BOJOVÝ POKŘÍK		
PÁNI						KARABÁČE DVA PLUS JEDNA				
ÚŘEDNÍ VYHLÁŠKY							DOBA V TAKTU ŽENSKÉ JMÉNO			
ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK			KUŇ KNIŽNĚ HOROLEZECKÝ RUKSAK			CHEM. ZN. LANTHANU VIDA			2. DÍL TAJENKY	A SICE
	ČÁST BIBLE	LITERÁRNÍ DÍLO KOSTKY LATINSKY						TAHLE CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO		
SMUTKY						PRASKAT CITOSLOVCE KVÁKÁNÍ				
AVŠAK				ČES. VÝROB. KERAMIKY INIC. HERCE ŠIMANKA						
PRAŽSKÝ PODNIK						STAROŘEK LÉČKY MN. Č.				PŘIPRAVIT PŮDU K SETI
BÝVALÁ VOJENSKÁ HODNOST							SLANISKO VELMI VYS. NAPĚTÍ ZKR.			
Stojí biolog, fyzik a matematik před budovou, když do ní vejdou dva lidé. Po nějaké době vyjdou tři lidé z budovy ven. Biolog: „To je jasné, rozmnožili se.“ Fyzik: „Kdepak, to je chyba v měření.“ Matematik: „Ne, ne, vážení kolegové, nyní tam vejde ještě jeden...“						SEVEROVÝCHOD ZKR.		CHEM. ZN. KRYPTONU INC. HERCE GENZERA		
						PEVNÝ				
						ODLITEK KOVU				

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. 111– listopad/2023, vyšlo 13.–16. 10. 2023. • Výherci soutěží z č. 110: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejnění na www.ceskyrajvakci.cz



POŘÍDETE 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



INFO, VIDEO, FOTO: www.stylovedomy.com • www.mooblehouse.cz • 774 709 588

Penzion & Restaurant
Vyskeř
1844

Penzion & Restaurant
Vyskeř

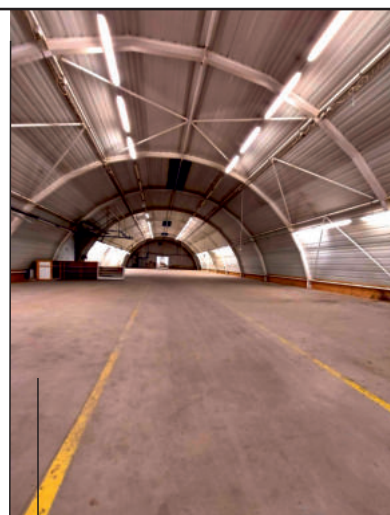
nabízí

- VÁNOČNÍ A FIREMNÍ VEČÍRKY
- SVATBY & RAUTY
- RODINNÉ SEŠLOSTI A OSLAVY
- MENU NA MÍRU • COFFEEBREAKY
- TEAMBUILDINGY & POBYTY PRO FIRMY
- VYBAVENÝ SALONEK PRO WORKSHOPY, PORADY, SCHŮZE...
- POBYTY PRO ŠKOLY
- UBYTOVÁNÍ A STRAVOVÁNÍ PRO VÝJEZDNÍ PORADY
- ŘÍZENÉ DEGUSTACE PRO FIRMY

Stylové prostředí • centrum Českého ráje
skvělá kuchyně • možnost ubytování

www.penzionvysker.com
774 499 935

**NABÍZÍME
KRÁTKODOBÝ
I DLOUHODOBÝ
PRONÁJEM
SKLADOVACÍ
PLOCHY
& logistické
služby**



SPECIFIKACE SKLADU:
kompletní security systém,
moderní, temperovaný,
zateplený sklad, lité podlahy
ROZMĚRY VRAT: 3,8 x 3,3 m
LOKALITA: Radvánovice,
15 minut od dálnice
Praha–Liberec

K DISPOZICI IHNEDE!

VÍCE INFO:

- www.kinghouse.cz
- info@kinghouse.cz
- 774 709 588