

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

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... :-)

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2024

Sedmihorky u Turnova

www.sedmihorskeleto.cz

Zastřešené hlediště!

A PONDĚLÍ 1.7.  PUSŤTE MĚ VEN Iva Janžurová • Sabina Remundová	B SOBOTA & NEDĚLE 20.-21.7.  JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI	ČTVRTEK 22.8.  SIMONA Silné řeči stand-up comedy speciál
A ČTVRTEK 4.7.  MICHAEL JACKSON SYMPHONY Dasha • D. Wepperová • D. Kollár • D. Marko	A ČTVRTEK 25.7.  PAVEL ŠPORCL: FEELING GOOD	A ÚTERÝ 13.8.  HALINA PAWLOVSKÁ Manuál zralé ženy • talk show
A ÚTERÝ 9.7.  NIKDY NENÍ POZDĚ Jana Paulová • Václav Vydra	A ČTVRTEK 1.8.  NA ZLATÉM JEZEŘE Simona Stašová • Ladislav Frej / Jan Vlasák	A Předprodej vstupenek a permanentek: sedmihorskeleto.cz a evstupenka.cz a prodejní místa evstupenka
B ČTVRTEK 18.7.  RICHARD MÜLLER	A ČTVRTEK 8.8.  CHUCK WANSLEY	

www.sedmihorskeleto.cz

Detesk®

nám. 3 května 20, Železný Brod

**ŽELEZNÝ BROD
V BĚHU ČASU
do roku 1948**

Slavnostní křest knihy
autorů

PhDr. Vladimíra Buriánka
a Mgr. Petra Tarandy.
Autogramiáda, vernisáž
výstavy se vztahem
k vydané publikaci.

GALERIE Detesk
čtvrtek 14. 12. 2023
18.00 hodin

otevřeno denně 9–17 hodin

HODY V RESTAURANTU VYSKEŘ

Penzion & Restaurant
Vyskeř
1844

ledon

5.–7. 1. • Vegetariánské

ODLEHČETE SVŮJ ŽALUDEK PO VÁNOČNÍCH! Objevte, že i vegetariánské jídlo může chutnat skvěle? Mnohdy nepoznáte, že nejíte maso! Chcete se vsadit?

12.–14. 1. • Panenkové
SPECIALITY A OBLÍBENÉ DOBROTY Z VEPRŮVĚ PANENKY

19.–21. 1. • Zvěřinové
SKVĚLÉ SPECIALITY ZE ZVĚŘINY - SRNČÍ, KANČÍ, DANCÍ...

26.–28. 1. • Retro
OBLÍBENÉ RETRO POKRMŮ, které vás stále baví



& vždy v nabídce také bezmasá jídla,
něco pro děti, cheesecake, kávička,
pečeme náš chléb...

• PRODEJ CHLEBA V RESTAURACI
I NA OBJEDNÁVKU • KÁVA I S SEBOU
• VŠECHNA JÍDLA MOŽNO OBJEDNAT S SEBOU

inor
2.–4. 2. • Gulášové
KANČÍ, HLIVOVÝ, HOVEŽÍ, MADARSKÝ...a mnoho dalších

9.–12. 2. • Masopust
JELÍTKA, OVAROVÉ KOLENO, GULÁŠ, PREJT, JITRNICE...

16.–18. 2. • Rybí
OBLÍBENÉ DRUHY RYB NA RŮZNÉ ZPŮSOBY

23.–25. 2. • Řízkové
TELECI, VEPRŮVÝ, Z PANENKY, KUREČÍ... a mnoho dalších!

774 499 935 • www.penzionvysker.com

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



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 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

dioptra optik

30+20%

sleva na **brýlové
obruby + skla** včetně
multifokálních

20+30%

sleva na **brýlové
obruby + skla** včetně
multifokálních

**Vyberte si SLEVVU
podle sebe**

*Akce platí při kompletní zakázce (skla + obruba). Více informací a podmínky na prodejně. Platí do 29.2.2024.

**Sobotecká 1660
Turnov**

734 154 673

**náměstí 3. května
Železný Brod**

734 154 354

www.dioptraoptik.cz

Rozhovor: Radovan Dluhý-Smith:

„PRVNÍ PATENT NA PRODUKCI DEŠTĚ BYL ZAREGISTROVÁN V ROCE 1881“

Radovan Dluhý-Smith je jednou z osobností, která se nebojí otevřeně a především s podloženými informacemi mluvit o tom, jak se v současné době ovlivňuje počasí a jaké může mít dopady na naše zdraví i planetu. I přesto, že je to u mnoha lidí stále v „šuplíku“ s označením „konspirační teorie“. Je to teorie, nebo fakt? Pokud se chcete dozvědět více, přijďte na přednášku Radovana a profesorky Anny Strunecké do **Recall centra v Sedmihorkách**, která se uskuteční v úterý 9. dubna. Dozvíte se mnoho zajímavých a podnětných informací a samozřejmě můžete debatovat.

O ovlivňování počasí se ale mluví jen velmi málo. Na jakém principu funguje? Pro ovlivňování počasí se používá především metoda osévání mraků. Ta je založena na záměrném rozprašování a vystřelování různých chemikálií převážně do vysokých mraků typu cirrus pomocí letadel, raket a propan-butanových hořáků. Vzniká tak více mraků a více oblačnosti. Využívá se k tomu hlavně jodid stříbrný či draselný, chlorid sodný a suchý led (pevný oxid uhličitý). Chemikálie v mracích působí jako kondenzační jádra, na kterých se vytváří malé krystalky. Ty pak za příznivých klimatických podmínek z mraků spadnou jako dešťové nebo sněhové srážky. Můžeme však způsobit i procesy, které naopak vedou k vytvoření období sucha. V roce 1978 byla pro americký kongres vypracována obsáhlá pětisetstránková zpráva, která velmi podrobně popsala mnohé pokusy o řízení počasí ve Spojených státech a ve světě. Dnes existuje nepřeberné množství firem po celém světě, které se modifikaci počasí věnují na obchodní bázi.

Jak to celé vzniklo a od kdy se to děje? Asi neumím říct, kdy se začaly uskutečňovat první pokusy s ovlivňováním počasí. Nicméně dle mých informací první patent na produkci deště byl zaregistrován v roce 1881. Z historie se uvádí experimenty amerického podnikatele Charlese Hatfielda, který prý v roce 1915 způsobil povodně v severoamerickém San Diegu. Dalším klasickým příkladem je vyvolání deště americkým letectvem a firmou General Electric v rámci projektu Cirrus. V roce 1947 pravděpodobně změnili směr hurikánu a tím došlo k nešťastnému zrušení města Savannah v severoamerickém státě Georgie a mohl bych pokračovat... V roce 1962 prezident Lyndon B. Johnson prohlásil: „Kdo kontroluje počasí, kontroluje svět.“

To jsou hodně odvážná tvrzení, která vypadají jako konspirační teorie... Vše, o čem tady hovoříme, je z ověřených zdrojů a dohledatelné na internetu. Ano, mainstreamová média o tom prakticky neinformují. Ale to by nás asi nemělo překvapit. Role médií je přece spíše pobavit veřejnost než odkrývat důležité pravdy. Kromě toho klimatologové a meteorologové, kteří pracují pro různé vládní agentury, jsou vázáni nařízením o mlčenlivosti a nemohou se tedy k těmto věcem nijak vyjadřovat. Tak je to třeba ve Spojených státech. Jedná se o praktiky a technologie, které zde

máme již desítky let.

Jaké jsou možné dopady geoinženýrství?

Vědci a klimatologové, jako např. známý americký profesor Alan Robock, se obávají, že možným vedlejším účinkem řízení solární radiace by bylo zvětšení ozónové díry, oxyselování oceánů, dlouhá období bez slunce (tzn. méně sluneční energie pro obnovitelné zdroje) či rozsáhlá sucha. V neposlední řadě bychom se mohli stát na SRM definitivně závislími. Existuje riziko, že akumulované teplo by také mohlo jako obrovská vlna narazit na Zemi a způsobit nepředvídatelné škody. Závažné mohou být i přímé vlivy chemických sloučenin na přírodu a člověka.

Opravdu šokující je naprostá lhostejnost vůči tomu, jaký efekt mají používané kovy na naše zdraví a přírodu vůbec. Např. hliník se v izolované podobě v přírodě nenachází, pouze v kombinaci s jinými prvky nebo sloučeninami. Nyní můžeme tento kov najít všude – v čerstvé vodě, v oceánech i na nejvyšších vrcholcích hor. Dr. Russell Blaylock, americký profesor a bývalý neurochirurg, se snaží dlouhodobě poukázat na negativní účinky těžkých kovů na lidi. Podle něj lidské mozky obsahují stále vyšší obsah hliníku a dnes již existují prokázané souvislosti s neurodegenerativními nemocemi, jako je Alzheimer, roztroušená skleróza nebo Parkinsonova choroba.

Jak poznáme, že se to děje přímo nad naší hlavou? Nyní, když rozumíte celému konceptu, věnujte pozornost stopám na obloze. Jak dlouho zůstávají viditelné, jak se během několika hodin rozprostrou a vytvoří tenký mlžný opar, který udržuje chladnější klima. Někdy můžete vidět efekty mikrovlnného záření, když mraky vytvoří nepřírozené linie a geometrické formace.

Co se s tím vším dá dělat? To je složitá otázka. Veřejnost by měla v první řadě zvýšit povědomí o daném tématu. Jde přece o zdraví každého z nás. Pozitivním příkladem je známá německá nadace Heinricha Bolla, která se začala touto problematikou hlouběji zabývat. Lidé a organizace by měli žádat vlády o okamžitou transparentnost. Obzvláště, když začínáme ve snaze uměle ochladit planetu oficiálně s klimatickým inženýrstvím experimentovat. Nechtěl bych znít jako alarmista, nicméně dopady mohou být katastrofální.

Děkují za rozhovor. Jitka Maděrová

Vstupenky a informace o přednášce Radovana Dluhého-Smitha a prof. Anny Strunecké najdete na www.recallcentrum.cz

NOVINKY NA SEDMIHORSKÉM LÉTĚ 2024

Hudební a divadelní Sedmihorské léto přináší každý rok celoletní kulturu v podobě koncertů a divadelních představení. Ani rok 2024 nebude výjimkou (kompletní program 2024 najdete na titulní straně). Jaké jsou novinky festivalu pro rok 2024?

ČÍSLOVANÉ SEZENÍ A SEKTORY

O číslované sezení si říkálo stále více diváků. Proto Sedmihorské léto zavedlo tuto novinku a setkává se s kladným ohlasem fanoušků. Číslovaná sekce se nachází pod pergolou (u některých akcí může být i o něco větší) a je dále rozdělena na sektory, které se liší cenou. Můžete tak vybírat nejen podle místa, ale i podle svých možností. Zadní část hlediště, které není skryto známou sedmihorskou pergolou, není číslované a zároveň nabízí nejlevnější vstupenky.

VIP VSTUPENKY

Jsou určeny pro řady 1 a 2. Jde o nejlepší místa areálu. Vhodná jsou proto jako dárek, poděkování, pro obchodní partnery anebo pro prostě přímo vás jako skvělý zážitek. VIP vstupenky obsahují navíc podsedák, přikrývku, vyhrazené parkovací místo v blízkosti areálu, welcome drink a podepsaný plakát/fotografii od vystupujících umělců. Máte tak možnost užít si kulturní zážitek s opravdu příjemným „rozmazlováním“.

PERMANENTKY

Permanentky jsou tradičně přenosné a určené pro všechny akce označené „A“ (červené a modré). Vybírat můžete opět ze sektorů, číslovaného a nečíslovaného sezení. Podle toho, jaké místo si vyberete, budete mít po celé Sedmihorské léto stejné usazení. S permanentkou vždy máte min. 3 představení zdarma! Inspirujte se a darujte radost dvakrát! Jednou pod stromčkem, podruhé zážitkem přímo na akci! Těšíme se na vás.

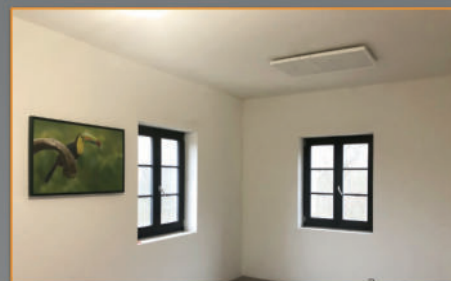
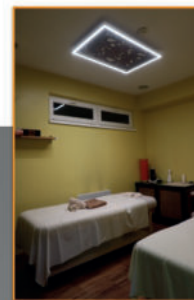
www.sedmihorskeleto.cz



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



kukuDESIGN

- STYLOVÉ · MODERNÍ · PRAKTICKÉ
- KABELKOBATOHY
 - LEDVINKY
 - PASTELKOVNÍKY...

WWW.KUKUDESIGN.CZ

NAVŠTIVTE
NÁS NOVÝ e-shop

WWW.APARTMANWELLNESS.CZ

**PRIVÁTNÍ
WELLNESS
V ČESKÉM
RÁJI**

KOUTEK PRO RODIČE: Jak dítě neodradit od komunikace

Pokračování z předchozích vydání

PRAVIDLO 6: NEBUĎTE SLOVNÍ CHRLIČ

Znám to ze své praxe, ty stesky a povzdechy rodičů nad dítětem. „On nikdy neposlouchá, co říkám. Tuhle povídám: Vezmi si něco na sebe, třeba triko a gatě, obuj si tenisky a ne že bez ponožek a počkej na mne u dveří, jdeme na chvíli ven, možná na hřiště. A co udělal? No nic! Vůbec nic!“ A co že jste to říkala, paní? To sdělení by nepobral ani detektor lži, natož vaše dítě, paní. Taký tu situaci znáte? Pamatujete si, co jsem psala o tom, kolik slov dokáže z paměti dítě zopakovat? Všimli jste si, že jejich počet odpovídá zhruba jeho věku? Co z toho plyne? Dítě dokáže bezpečně zaměřit svoji pozornost přibližně na tolik slov, kolik mu je roků. Nikdy nebuďte slovní chrliči! Dítě vám nerozumí. I velmi dobře rozvinuté dítě plně analyticky dekoduje jenom několik prvních slov z věty, cca 3 až 5. Zbýlý obsah sdělení odhaduje podle vašeho postoje, podle mimiky, podle melodie hlasu a podle situace. To mu dá hodně práce. Nemůžeme se pak divit, že pokud mu sdělujeme informace dlouhou větou nebo souvětím, neudělá nic, nebo jenom část pokynů. Kromě toho nemá dítě dostatečnou pojmovou zásobu. Pojdme zpět k „proslovu“ maminky z příběhu. Myslíte si, že z tak dlouhého proslovu něco skutečně zachytí? Zachytí. Patrně první dvě tři slova a pak ten konec. Takže co z toho zachytí: Vezmi si něco... na hřiště. Pak ať se maminka nediví, že její syn namísto oblékání a obouvání vezme lopatku a postaví se ke dveřím v očekávání odchodu na hřiště. Bez tenisek a bez kalhot. Pokud jste v pokušení mluvit na dítě v dlouhých větách, zastavte se a zkuste to jinak. Rozdělte informace na jednotlivé segmenty, které sdělíte dítěti krátkou větou (jednou!), a vždy počkejte na vykonání pokynu, než vyslovíte další segment. Dítě bude klidné, rádo pokyn splní (a když je za to pochválíte, bude přímo šťastné) a vám to ušetří minimálně čas a nervy. A kromě toho dáte dítěti příležitost, aby si spojilo vaše sdělení s konkrétním předmětem nebo dějem – tím si efektivně rozšiřuje slovní zásobu. Dítě není diktafon, takhle dlouhou informaci není schopné si zapamatovat a vůbec už není schopné se podle ní ve správném pořadí řídit. Jste pro ně v té chvíli jen „slovní



chrliči“. Prostě... Buďte milujícími, vnímavými rodiči a komunikace vašeho dítěte se bude krásně rozvíjet.

PRAVIDLO 7: RESPEKTUJTE KOMUNIKAČNÍ STRATEGII DÍTĚTE

Jak už jsme si řekli, nelze nekomunikovat. Komunikujeme celým tělem, nejenom slovy. I upřený pohled, úsměv, pohyb hlavy, celková změna tělesného postoje je komunikace: když budete děti sledovat, zjistíte, že s vámi komunikují prakticky nepřetržitě. Je dobré naučit se v jejich komunikaci číst. Rozklíčování komunikačních strategií dítěte je 90 % úspěchu pedagoga při rozvoji komunikace dítěte. Důležitou podmínkou úspěchu při podpoře rozvoje komunikace a řeči dítěte je respektování jeho způsobu komunikace aneb trochu učeněji respektování komunikačních schémat komunikačního partnera. Při rozvoji komunikace dítěte začneme vždy tam, kde se dítě cítí bezpečně, a respektujeme pravidlo vývojovosti.

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

Vánoční jarmark
(Mnichovo Hradiště)

Bohatý sortiment vánočního zboží, vystoupení místních škol, svařené víno, bohatý výběr občerstvení, vánoční tradice, Mackie Messer Klezmer Band, Funk Corporation, **LIPO, ABBA WORLD REVIVAL**

9. 12. 2023 | 9:00 - 17:00 | Masarykovo náměstí

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

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

SEDMIHORKY U TURNOVA
www.uhliседmihorky.cz
PO – PÁ 9–15, SO 9–12
TEL. 602 612 674



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.

PRODEJ OBRAZŮ

TEL. 604 745 956

WWW.LEGIVE-TERAPEUTICKE-OBRAZY.CZ

CESTY KE ZDRAVÍ: Vánoční klid a pohoda

Někdy nám vánoční klid naruší různé malé neduhy, nejsou život ohrožující, ale jsou nepříjemné. Pár tipů na jejich uklidnění:

PÁLENÍ ŽÁHY, PLYNATOST, BOLEST KLOUBŮ ČERNÁ SŮL

Jedná se o nerafinovanou vulkanickou sůl, která má chuť po vajíčkách. Je bohatá na železo, ale i na siričité složky a na minerály.

Těží se ve vulkanické oblasti Indie a Pákistánu. Napomáhá správnému trávení, zlepšuje pálení žáhy, zrak, snižuje plynatost, napomáhá očistě střev a snížení vysokého krevního tlaku.

Kromě solení jídel je možné si z ní udělat i koupel (při únavě, vyčerpání, bolesti zad), jen nebuďte překvapeni, že nevábně voní. Kolemjdoucí okolo koupelny dost často pronášejí: „Proboha, co to tu smrdí, aha, ty se koupeš.“

NEKLIDNÉ SPANÍ, ZHORŠENÉ DÝCHÁNÍ

VEČERNÍ ČAJ na uklidnění a na zlepšení dýchání Čerstvý zázvor, kardamom, skořice, hřebíček, voda ½, mléko ½ (prostě polovina vody a polovina mléka). Vodu s kořením dáme vařit. Jakmile se tato směs začne vařit, přidáme mléko. Ve chvíli varu vypneme a přecedíme. Čajíček je vhodný na večerní pití, velmi

dobře uklidňuje. Pokud potřebujeme lépe usnout, je možné přidat med.

Místo mléka je možné použít kvalitní rostlinné – ovesné, mandlové.

ZLEPŠENÍ TRÁVENÍ, NEVOLNOST, CHLAD ZÁZVOR ČERSTVÝ

Co vše zázvor umí – pomáhá při průjmu, bolesti břicha, nadýmání. Posiluje srdce, snižuje zvýšenou hladinu cholesterolu, snižuje krevní tlak, zlepšuje hybnost kloubů, zlepšuje zažívání. Zabraňuje zejména nadměrné srážlivosti krve a tím chrání před srdečním infarktem, předchází trombóze. Působí proti nevolnosti, cestovní horečce, působí jako rakovinová prevence. Sbírá toxiny, působí při nachlazení a zkaženém žaludku.

Kvalitní zázvor by měl být uvnitř žlutý, voňavý a celkově neseschlý. Vždy ho loupeme.



JÓGA JAKO ŽIVOTNÍ STYL XII. : Cesty jógy – samádhi

Samádhi je osmým, vrcholným článkem Pataňdzalího aštangajógy. Je to nejvyšší stav vědomí a v překladu znamená sjednocení se, splynutí s Univerzálním vědomím. Předchozí dhjánu – meditaci přesahuje v okamžiku, kdy objekt pozorování, proces pozorování i pozorovatel splynou v jedinou entitu. V průběhu tohoto procesu dochází k rozpouštění individuálního vědomí – samápatí. Nejsou zde žádné myšlenky, pouze čisté vědomí, tzv. átman. Zpočátku to jsou jen krátké záblesky, které se postupně prodlužují. Samádhi tak má několik úrovní. Těmi základními jsou sampradžňáta a asampradžňáta samádhi. Sampradžňáta samádhi znamená soustředění s uvědoměním, tj. s vnímáním předmětu meditace jako něčeho odděleného od meditujícího. Tohoto stavu se dosahuje prohloubením meditace s tím, že dochází k rozpuštění radžastických tendencí, nahrazených sattvickou rovnováhou. Asampradžňáta samádhi znamená soustředění bez uvědomění, tedy bez opory. V tomto vnitřním pohroužení již nejsou přítomny myšlenkové vzruchy a dochází ke splynutí subjektu, tedy toho, kdo pozoruje, s objektem meditace, tedy to, co je pozorováno. Toto ztotožnění je doprovázeno mimořádnou bdělostí, pocitem blaženosti nebo prožitkem čisté existence.

*Žádný sebedrobnější popis jednotlivých úrovní samádhi nemůže být úplný, neboť podstata této mimořádné skutečnosti nemá žádný odpovídající ekvivalent v běžném denním životě, k němuž bychom takový prožitek mohli vztahovat. Budeme-li ale praktikovat tradiční, celistvou Pataňdzalího aštangajógu, zevrubně popsanou v předchozích jedenácti zastaveních na „Cestách jógy“ uvedených v Restartu ČRvA, tedy přijmeme-li pravidla, které nám nabízí jama a nijama, vytvoříme-li z tělesných pozic ásany, budeme-li důslední v pránájámě a v pratjáháře odtáhneme pozornost od smyslových vzruchů, tak se ponoříme do dháraný – koncentrace a dhjány – meditace. Potom již zbývá jen milost a cíl jógy **samádhi** neboli kontemplace, prožívání stavu sat – čit – ánanda, tj. čistého bytí, vědomí a blaženosti, je na dosah.*

Touto cestou velmi děkuji vydavateli za možnost čtenáři nahlédnout na jógu jako na holistický, celistvý systém, jako životní styl. • autor: Jiří (Mitra) Hájek, dlouholetý praktik a učitel jógy

AŠTÁNGA JÓGA V ČESKÉM RÁJI

**POZOR! Při příležitosti otevření nového
jógového prostoru v Lomnici nad Popelkou
nabízíme zvýhodněně startovací balíčky!**

Dále pro vás připravujeme:
Individuální lekce
Kurzy pro začátečníky
Vedené lekce
Aštánga jóga
Restorativní jóga
Jin jóga

Těšíme se na vás v krásném prostoru budovy bývalé spořitelny na adrese Plk. Truhláře 7 (boční vchod, 1. patro)
Více informací o speciálních nabídkách a slavnostním otevření za účasti hostů na

www.astangaceskyraj.cz • tel. 727 816 606 • Zuzka Žoldošová



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 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 30. 1. • 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. Přednášející: MUDr. Anna Palgutová, CGP, CFMP, Julie Zákostecká, DiS.

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 ztrát energie? Měli byste, pokud se chcete vyhnout nemocem, vyhoření a zdravě stárnout.

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

Autor bestsellerových knih – kuchařek na téma luštěniny 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.

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 léčích a v prostředcích medicíny. Lidem jsou nabízeny jako prostředky prevence způsoby, které mají mnoho nežádoucích účinků. Jejich výsledné působení se může projevat na vzniku různých potíží a poruch, metabolického syndromu a civilizačních nemocí. Zkušenosti a oblíbení přednášející ukáží, jaky je jejich původ a poradí, jak se jim efektivně postavit.

úterý 16. 4. • HANKA ZEMANOVÁ

TÉMA A POPIS PŘEDNÁŠKY BUDE DOPLNĚN – sledujte naše webové stránky. Hanka Zemanová je autorkou nejprodávanějších knih o biopotravinách: Biokuchařky 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.

úterý 21. 5. • SANDRA POGODOVÁ – ÚHEL POHLEDU

Pobavíte se, zasmějete, 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, se dozvíte na této skvělé přednášce.

Dále připravujeme (aktualizace na webu): Paulus Yoga, Jaroslav Svoboda, Hana Sar Blochová, Ferdinand Leffler a další!

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

SPÁNEK A ÚZKOST SPOLU ÚZCE SOUVISÍ

Stále více lidí se potýká s úzkostmi. Ať už je psychika člověka „atakována“ vědomým, nebo nevědomým důvodem, výsledek bývá totožný. Úzkost. Jak tyto nepříjemné psychické stavy ovlivnit?

Spánek se skládá ze čtyř spánkových fází, které se odehrávají vždy ve stejném pořadí. Každý ukončený spánkový cyklus trvá 60 až 90 minut. Zpočátku spíme lehce. Jde o fázi přechodu mezi bdělostí a usínáním. Zpomaluje se srdeční tep a dýchání, svaly se uvolňují. Navazující fáze znamená přípravu na hluboký spánek. Srdeční tep a dýchání se zpomalí ještě víc, dochází i ke zpomalení aktivity mozku. Dostáváme se do hlubokého spánku. V této fázi je tělo zcela uvolněné a mozek odpočívá. V těle se začínají odehrávat opravné a regenerační procesy. Poslední fází je REM, kdy se rychle pohybují oči, svaly jsou paralyzované a zdájí se nám sny.

Správné množství kvalitního spánku je zásadní pro naše emoční a kognitivní funkce. Během hodin, kdy spíme, se náš mozek zregeneruje a připraví se na další den. Pozitivní účinky dobrého spánku také ovlivňují naši schopnost soustředit se, pamatovat si věci, řešit problémy a motivovat se.

Délka hlubokého spánku je pak zásadní pro prevenci úzkosti. Po probdělé noci jsme k úzkosti náchylnější. Studie u skupiny osmnáctiletých lidí prokázala, že probdělá noc zvyšuje hladinu emočního stresu až o 30 %. Po takové noci měli vypnuté oblasti prefrontální mozkové kůry, naopak emoční centra byla nadměrně aktivní.

Úzkostnými poruchami trpí stále více lidí a bohužel se výskyt zvyšuje také u dětí a teenagerů. Ukazuje se, že probdělá noc narušuje tzv. cirkadiánní rytmus, který je pro naše tělo životně důležitý. Potřebuje ho ve správné „nenarušené“ formě každá naše buňka, každý orgán. Jsme pak náchylnější k únavě, k psychickému vypětí a méně efektivnímu řešení náročných situací, ale také ke zhoršení paměti. Pokud pak našemu tělu věnujeme častější noci bez spánku, ovlivněné jsou velmi zásadně nervové buňky. A tím může docházet k úzkostem. Lékem – nebo ještě lépe prevencí – na úzkost a spoustu dalších psychických i fyzických problémů je tedy jednoduše kvalitní spánek. Ten si zajistíme tím, že se o sebe budeme starat, budeme si věnovat častý pohyb, kvalitní jídlo, méně modrého světla (monitory, mobily, počítače, TV) a také si pro spánek připravíme vhodnou matraci a postel. To vše je základ, který – když je stabilní – může pomoci žít kvalitnější a zdravější život.

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 matic.

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

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

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

www.matrace-haken.cz
telefon: 737 605 082

8



**ESKÝ
RÁJ
V AKCI**

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

**CO DĚLAT NA ZAHRADĚ
V PROSINCI**

- Kontrolovat zazimované rostliny – vláhu, správné zazimování...
- Přihnovat sniž na záhonky (chrání a později postupně doplňuje vláhu).
- Chránit a průběžně zalévat rostliny v nádobách, které zůstaly venku (nezalévat za mrazu).
 - Přikrmovat ptáky vhodným krmivem.
 - Pokud to dovolí počasí, věnovat se udržovací pracem (oprava plotu apod.).
- Za vhodných podmínek se může provádět řez bobulovin a jádřovin (je období vegetačního klidu).
- Pokud nemrzne a není sníh, zavlažovat nově zasazené stromy.
 - Silné vrstvy mechu a lišejníků na kmenech stromů opatrně oškrábat a spálit, aby se na nich na jaře nerozmohla plíseň.
- Plánovat novou sezónu v zahradě – nové rostliny a edukace o nich, plán výsadby...
- Odpočinout si a užít si svátky pohledem ven na spící zahradu a život kolem krmítka.






LÁZNĚ PODĚBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

**Zažijte advent
v Lázních Poděbrady**

SLEVA 15 %
na pobyty do konce února 2024*



Slevový kód:
ceskyraj15

* Neplatí na akční pobyty a nelze uplatnit zpětně.





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





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)

**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



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

NÁŠ CHOVATEL



**VÝSTAVA DROBNÉHO ZVÍŘECTVA
12. - 13. 1. 2024**

**CELOSTÁTNÍ VÝSTAVA
POŠTOVNÍCH HOLUBŮ**

13. 1. CELOSTÁTNÍ TRH DROBNÝCH ZVÍŘAT

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

PRODÁM zavedenou výrobní firmu s ochrannou známkou a patentem

- obrat cca 10.000.000,- Kč
- marže dle výrobku 40 - 180% po odečtení přímých nákladů
- marketingové zázemí - e-shop, vrchní pozice na internetu
- prodej - 95% koncoví zákazníci, míra reklamací cca 1%
- možnost i se zavedenou prodejnou



kontakt 777 258 953



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

RADY DO ZAHRADY: UŽITEČNÉ ROSTLINY V ZAHRADĚ II.

Mnoho rostlin dokáže vyřešit jednoduše některé z našich zahradních problémů, s některými zásadně pomoci a některým dokonce předcházet. Prvním čtyřem druhům jsme se věnovali v listopadovém vydání. Nyní v tomto tématu pokračujeme.

1) Rostliny vábíci užitečný hmyz

Do této skupiny patří velké množství rostlin. V podstatě každá rostlina, která kvete a tedy produkuje pyl, přiláká užitečný hmyz. Hmyzu chceme mít na zahradě co možná nejvíce a ideálně rozmanité druhy. I proto je dobré mít rozmanitou nabídku kvetoucích rostlin – nejlépe zařadit i takové, které kvetou po celou sezónu nebo opakovaně, abychom hmyz nalákali a udrželi na našem pozemku. Mezi užitečný hmyz řadíme opylovače a tzv. predátory. První „se starají“ o to, aby naše zahrada plodila. Druzí požírají škůdce, kteří se živí naší úrodou. Vhodné rostliny jsou: levandule, řebříček, jetel, meduňka (tu milují i sýkorky, které ji využívají v hnízdech jako odpuzovače parazitů), slunečnice, máta, kopr, brunnák a mnoho dalších.

2) Rostliny, které zabraňují plevelu

Pokud nechcete mít zahradu plnou svlačce, plevele či dalších rostlin rostoucích nevidaně rychle, pak zvolte takové rostliny, které jsou ve vaší zahradě vítané a zároveň bujně rostou a mají hustý kořenový systém. Mezi ně patří topinambur (navíc je jedlý), citronová tráva či kostival.

3) Rostliny, které „zryjí“ vaši zahradu

Pokud máte na zahradě příliš „utemovanou“ nebo jílovitou půdu, mohou

vám pomoci takové rostliny, které mají silné dlouhé kořeny. Kypří půdu, dělají ji vzdušnější, dostanou se do velkých hloubek a vaší půdě tak přináší samé plusy. Tyto rostliny se dají využít jako prostředek pro přípravu na výsadbu (je ale třeba počkat rok až dva) a nebo je můžeme vysadit/vysít pod stromy, kde budou stále kypřit a rozrušovat půdu a obohacovat ji o organické prvky. Patří mezi ně kostival, hořčice, řepka, vojtěška...

4) Rostliny, které vytvoří život

Zahrada je zahradou pouze tehdy, pokud v ní můžete potkat volně žijící zvířata, pokud jim dáte možnost, prostor a šanci na kousek země na vašem pozemku, bez chemie, zabíjení a vyhánění. Naopak. Radost je, když přiletí vzácný motýl, objeví se ježek nebo užovka. Pořídte do zahrady třeba plané třešně, dřín, černý bez (ten stejně nesmí chybět v žádné české zahradě), borůvky, aronie či hloh.

5) Rostliny, které tvoří soukromí i komfort

Existuje mnoho rostlin, které dokážou zmírnit vítr, zabránit nechtěným pohledům či vytvořit neprostupný plot. Jako větrolamy lze použít v podstatě jakýkoliv strom (od keřů po ovocné stromy) – pravidlem je, že větrolam by měl propustit 40 až 70 % větru. V případě, že byste měli větrolam hustší, vznikají na závětrné straně nechtěné víry. Pro tuto funkci můžete vybrat jalovec, akát, hloh či bambus a mnoho dalších. Nezapomeňte, že takový strom či vyšší keř může plnit i mnohem více funkcí (skrýše pro zvířata, stín, ovoce či jiné plody, efekt a design...).

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 DŘEVOOBRÁBĚCÍCH STROJÍCH.
KRÁTKÉ DODACÍ LHŮTY!**

Informace a objednávky: www.kinghouse.cz

Sedmihorky 10, Turnov

info@kinghouse.cz • 774 709 588

ZÁMEK VELKÝ SÁL

Lomnice nad Popelkou



BENEFIČNÍ KONCERT

Ivana Ženatého

Zahájení Roku české hudby

8. 1. 2024 | 19:00

Vstupné 250 Kč

Účinkují: IVAN ŽENATÝ – housle
IGOR ARDAŠEV – klavír

Rok české hudby je tu a my ho zahájíme ve velkém stylu! Na velkém sále lomnického zámku uslyšíte Ivana Ženatého a Igora Ardaševa, kteří na housle a klavír zahrají vybrané sonáty od Ludwiga Van Beethovena, Antonína Dvořáka, Felixe Mendelssohna a elegii Otmaru Máchy. Přijďte slavit Rok české hudby společně s námi!

Prodej vstupenek na www.zamek.kislomnice.cz a v Turistickém informačním centru.

Změna programu vyhrazena.

Kontakt: čp. 4 – zámek, 512 51 Lomnice nad Popelkou, tel.: +420 739 568 347, email: info@kislomnice.cz

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhraje knihu od nakladatelství SYNERGY

ZROZENÍ KMENOVÉHO VŮDCE
Jak z úspěšných skupin vznikají skvělé organizace • Dave Logan, John King, Halee Fischer-Wrights

Kmeny jsou základním stavebním prvkem jakéhokoli rozsáhlejšího lidského úsilí. Mají větší vliv a význam než týmy, celé podniky či sebeschopnější generální ředitelé. Kmenoví vůdci se soustředí na silování kmenu, pokud se jim to daří, jde kmen od úspěchu k úspěchu.



s y n e r g i e

RECEPT: HORKÝ VÁNOČNÍ PUNČ

- bílé víno 4 dl
- tmavý rum 2 dl
- černý čaj 1,5 dl
- cukr 5 kostek
- med 3 lžice
- pomeranč 2 ks
- citron 1 ks

Černý čaj vylouhujeme, do hrnce vlijeme víno a rum. Poté kostky cukru třeme až do obarvení o pomerančovou kůru (omytou, ideálně bio) a vhodíme k vínu.

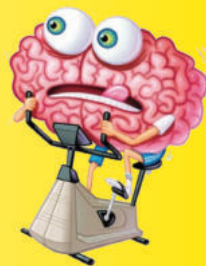
Přidáme čaj, med a vymačkanou šťávu z pomerančů a citronu. Prohřejeme a servírujeme.



MOZKOVNA

MOZKOVÝ JOGGING je skvělý a potřebný v každém věku. Zkuste si o Vánocích užít klidné chvíle a třeba i spoustu legrace s následujícími úkoly, které skvěle fungují na procvičení mozku. Dělat je můžete jak sami, tak ve skupině s rodinou.

- **Čtení vzhůru nohama:** Pro toto cvičení potřebujete jakýkoliv text. Využijte třeba naše noviny a otočte je vzhůru nohama. Přečtete takto celý článek. Zlepšíte si soustředění, pozornost, ale také mozek musí zapojit více „závitů“.
- **Hláskování pozpátku:** Toto cvičení je vhodné provádět na procházce (ale fungovat bude i doma). Inspirujte se předměty, které cestou vidíte, a zkuste je vyhláskovat pozpátku. Procvičíte si tak paměť a vizuální představivost.



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Blondýnka si na výstavě koček prohlíží krásné exempláře a ptá se: „Jaká je to rasa?“ „To jsou siamské kočky,“ informuje ji pořadatel. „Opravdu?“ žasne kráska. „(tajenka) ?“				POMŮCKA: EBONIT MĚL	AMATÉR. ATLET. ASOCIACE	TASK GROUP	ČESKÁ HORA	ZÁCHVAT	2. DÍL TAJENKY	ORGANICKÁ SLOUČEN.
	BAC	1. DÍL TAJENKY	BRIT.ASOC. ARCHEOL.	MUSKÉ JMÉNO KILO-JOULE	NAPODOBENINA					
DRUH HOUBY						NEOBĚL. PŮDA				
CITOSLOVCE						ÚSKALÍ (zř.)				
						OLIN				
CIV.AVIAT. AUTHORITY					PYTLÁK					RÝNSKÝ ČLUN
					ENSKÉ JMÉNO					
INIC.I. KANTA			ALTOVÁ VIOLA					INFECTED AREA		
			ADČIN					KONEC MODLITBY		
POMŮCKA: RALSKO	SANDRA (dom.)							ALČA		
	STAŘENA							ABRAHÁM (dom.)		
BEDÝNKA								TROPICKÉ ÍLENSTVÍ		
								SOUČÁST CEMENTU		
ZNAČKA NÁKLAD. AUT						SPZ PRAHY				ČERNÝ KAUČUK
						ČESKÝ HEREC				OSYCHATI NA POVRCHU
SPRÁVCE BANÁTU					KLIN (zdrob.)					
					MRAENÝ KRÉM					
ANTE MERIDIEM			NEODBOR-NÍK						BĚNA OPRAVA	
			ÚTRKY						BÍLE (zast.)	
	VÍJE	METRÁK						LES		
		BOR						POBŘENÍ PÍŠČINA		
VEDENÍ STÁTU								PENĚNÍ SOUSTAVA		
								DATA TEST		
3. DÍL TAJENKY										
INTER. SPACE YEAR					SPORTOVCI					

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. 112 – prosinec/2023, vyšlo 4.–7. 12. 2023. • Výherci soutěží z č. 111: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejnění na www.ceskyrajvakci.cz



REDAKČNÍ topTIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY

Dochází vám inspirace na dárky? A to nejen na ty vánoční, ale i na svátky, narozeniny či výročí? Pak je tento přehled tipů přesně pro vás!

- **Sedmihorské léto** – Kvalitní kultura po celé léto, hudba a divadlo. Darovat můžete jednotlivá představení nebo permanentku na všechny akce. • www.sedmihorskeleto.cz
- **Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou** – Nabízí koncerty, divadlo, společenské večery, kino a mnoho dalších akcí. • www.kislomnice.cz
- **Recall centrum Sedmihorky** – Vstupenky na přednášky a workshopy velmi zajímavých známých osobností. • www.recallcentrum.cz
- **Restaurant Vyskeř** – Dárkové poukazy na konzumaci v několika cenových hladinách, pořádá hodiny a zajímavé hudební večery či degustace. • www.penzionvysker.com
- **Galerie Detesk Železný Brod** – Prodejně a umělecká galerie, nádherné sklo, výběr vín ve vinotéce... • www.galerie.deteska.cz
- **Kukudesign** – Česká ruční výroba z kvalitních materiálů. Praktické a moderní kabelky, kabelkobotahy, pasetkovníky... možnost zakoupit poukaz nebo krásný stylový produkt. • www.kukudesign.cz

- **Dioptra Optik Turnov, Železný Brod** – značkové i neznačkové brýle – dioptrické, sluneční, dětské, sportovní... aplikace čoček nebo měření zraku. • www.dioptroptik.cz
- **Fotoateliér Turnov** – Dárkový poukaz na fotografování (rodinné, newborn, svatební, portréty...) potěší ženy i celé rodiny. • www.jitkamaderova.com
- **Léčivé obrazy** – Vyberte si umění, které léčí. • www.lecive-terapeuticke-obrazy.cz
- **Masáže & mokrá pedikúra** – Není nad odpočinek na masáži nebo ulevit nohám pedikúrou. • [lveta Veselá – 736 264 453](http://www.lveta-vesela.cz)
- **Matrace Haken Všeň** – Investujte do spánku, investujte do sebe a lepšího života. Kvalitní matrace, postele, ale také příkrývky a mnoho důležitých rad přímo od odborníků, které zlepší váš život. • www.matrace-haken.cz
- **Lázně Poděbrady** – Darujte poukaz nebo rovnou konkrétní pobyt v lázních. Relax, pohoda a zdraví. • www.lazne-podebrady.cz
- **Vlastní bydlení od Stylových domů** – Pokud hledáte místo, které by se stalo vašim domovem, můžete pod stromček nadělit jeden z nízkooenergetických nebo pasivních domů od www.stylovodomy.com

- **Jógakemp v Českém ráji** – Pro milovníky jógy, relaxu i nových zkušeností a inspirace. Víkend nabitý jógou rozhodně nadchne! • www.jogakempvceskemraji.cz
 - **Astanga jóga Český ráj** – Darujte poukazku se zvolenou hodnotou, kterou může obdarovaný využít na nákup permanentky, workshopu, kurzu či jógového pobytu. Pestrá nabídka pro milovníky jógy. • www.astangaceskyraj.cz
 - **Tiny house** – Větší, ale o to praktičtější a trvanlivější je investice do tiny house. Bydlení, chata, wellness či kancelář? Dárek pro celou rodinu. • www.mooblehouse.cz
 - **Autovozíky Liberec** – Jsou skvělou volbou pro všechny pravé chlapy i celou rodinu. Můžete vybírat ze široké nabídky přívěsů, ale také držáků na motorky, nosiče kol a mnoho dalšího. Pokud si nejste jisti, dárkový poukaz to jistí. • www.autovoziky.cz
 - **Infrapanely a FVE od SunnyHouse Semily** – Pokud chcete celé rodině zajistit stylové vytápění nebo větší soběstačnost, neváhejte se obrátit na www.sunnyhouse.cz
- Přejeme vám ten nejlepší výběr a krásné Vánoce! Přímé odkazy s těmito tipy najdete také na našem webu www.ceskyrajvakci.cz.**

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

PROSINEC V RESTAURANTU VYSKEŘ

8.–10. 12.

ITALSKÉ HODY

Vynikající italské speciality • toskánská fazolová polévka • rizoto s krevetami aglio olio e peperoncino • vepřové řízečky po milánsku s italským bramborovým salátem • insalata primavera... a další! + v sobotu hudební večer

8. 12. DEGUSTACE ITALSKÝCH VÍN

od 19 hod • Skvělá italská vína, pohodový stylový se someliérem večer, italská atmosféra. Vstupenky na webu.

9. 12. FERRANTE ROVINELLI

od 19 hod • K POSLECHU A TANCI
Rodilý Ital zpívá největší italské hity 70.-80.-90. let.
Vstupné dobrovolné. Doporučujeme rezervaci!

O SVÁTCÍCH MÁME OTEVŘENO:

22. a 23. 12. • 26.–31. 12.

SILVESTR do 17 hodin

1. ledna do 18 hodin

1. 1. 2024

NOVOROČNÍ „VYPROŠTOVÁK“ A VÝSTUP NA VYSKEŘSKOU KAPLIČKU

Odstartujte rok 2024 symbolickým výstupem na vyskeřskou kapličku,
A stavte se u nás na skvělé (ne)tradiční novoroční pokrmy!

www.penzionvysker.com



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



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

**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!



Od 4. 9. 2023 prodej vstupenek na vánoční koncert **Václava Noida Bárty** s kapelou Bek Bek Clan (20. 12.)
Od 15. 11. 2023 předprodej vstupenek na koncert **Jakuba Smolíka**

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

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

17. 12. 2024 – **Koledy při svíčkách** – v kostele Svatého Mikuláše z Bari v Lomnici n.P. zazní vánoční melodie v podání vokálního kvartetu Carpe Musicam – benefiční koncert, vstupné dobrovolné a výtěžek půjde na domácí hospic 14 pomocníků

Od 15. 11. 2023 předprodej na **Talkshow Petra Fejka: Jak se dělá ZOO** – autorské čtení z knihy bývalého dlouholetého ředitele ZOO Praha, show plná příběhů, zakončená autogramiádou

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

11. 12. 2023 – beseda s Michale Černým: Kruger park a potápění se žraloky

KinoKavárna je otevřena: Po–Pá 10–17 hodin, So–Ne 14–20 hodin, a během promítání.

Změna programu a termínů vyhrazená

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

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 zapráhnu, jedu, bydlim**

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

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

BUĎTE VIDĚT

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

PŘES **150 000**
ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO
VYDÁNÍ



**NEJEFEKTIVNĚJŠÍ
PROPAGACE
V REGIONU!**

INZERUJTE S NÁMI

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 IHNED!

VÍCE INFO:

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

