

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

MUZEUM GALERIE

VINOTÉKA
Italská vína včetně mnoha cenami ověřenými produkty vinařství ZENEGAGLIA.
www.zenegaglia.it

otevřeno denně 9–17 hodin

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2024

Sedmihorky u Turnova

www.sedmihorskeleto.cz

A PONDĚLÍ 1.7. PUSŤTE MĚ VEN Jana 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. Kolář • D. Marko	A ČTVRTEK 25.7. PAVEL ŠPORCL: FEELING GOOD	ÚTERÝ 13.8. HALTNA PAWLOVSKÁ Manual crabi žony • talk show
A ÚTERÝ 9.7. NIKDY NENÍ POZDĚ Jana Paulová • Václav Vidra	A ČTVRTEK 1.8. NA ZLATÉM JEZEŘE Simona Stašová • Ladislav Frej / Jan Vlasák	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

funkční lékař
JAN VOJÁČEK
12. 3. 2024

FERDINAND LEFFLER
23. 4. 2024

www.recallcentrum.cz
SEDMIHORKY U TURNOVA

Typový nízkoenergetický modulový dům STONE HOUSE

- užitná plocha 27–35 m²
- k trvalému bydlení, rekreaci, relaxační a administrativní verze, verze pro gastro provozy
- 3 varianty exteriéru a interiéru
- v základní výbavě: tepelné čerpadlo vzduch-vzduch - klimatizace, podlahy, zařizovací předměty koupelny, zásuvky, vypínače, schodiště
- dopravíme a usadíme hotový na váš pozemek

• MŮŽE BÝT VÁŠ UŽ ZA DVA MĚSÍCE
• I BEZ NUTNOSTI STAVEBNÍHO POVOLENÍ
• pouze za 1 272 000 Kč bez DPH

Zahajujeme sériovou výrobu od února 2024 v Radvánovicích u Turnova, dodání za 6–8 týdnů.

KOMPLETNÍ SPECIFIKACE A INFORMACE NA www.kinghouse.cz

SolidSun

Fotovoltaické elektrárny nové generace
pro rodinné domy i firmy

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

+420 800 400 506 info@solidsun.cz www.SOLIDSUN.cz

NABÍDKA PRÁCE



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

mistr oddělení dřevovýroby

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

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
obrubačky + skla včetně
multifokálních

20+30%

sleva na brýlové
obrubačky + skla včetně
multifokálních

Sobotecká 1660
Turnov

734 154 673

náměstí 3. května
Železný Brod

734 154 354

Vyberte si SLEVU
podle sebe

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

www.dioptraoptik.cz

Rozhovor měsíce: Petr Klíma –

„BUDETE PŘEKVAPENI, KDE SE DAJÍ VYUŽÍT JÁHLY, POHANKA NEBO BULGUR“

Petr Klíma je zajímavá osobnost, která se věnuje zdravému vaření tak, aby chutnalo všem. Je šéfkuchařem v jedné pražské školní jídelně, dává hodně energie a invenci dětem a také napsal několik bestsellerových kuchařek. Petr Klíma přijede 21. března do sedmihořského Recallcentra povídat o zdravotních benefitech luštěnin a obilovin, 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. Zařijete inspirativní přednášku plnou tipů, zajímavých informací a s ochutnávkou.

Řekněte nám nejprve něco o sobě, jak jste se dostal k vaření a jaká byla vaše cesta ke zdravé stravě? Vyučil jsem se jako řadový kuchař, poté jsem studoval ekonomickou nástavbu. Pracoval jsem v pár v restauracích v ČR, ale to mě moc nenaplnovalo. Proto jsem vycestoval, nějakou dobu jsem strávil na Novém Zélandu, poměrně dlouho jsem byl i v Anglii, kde to pro mě bylo, co se týče kuchařských zkušeností, asi nejpłodnější. Doma jsme měli velkou zahradu, takže byla pro nás zelenina každý den na stole samozřejmostí. Základy zdravého stravování jsem tedy měl z dětství. V porevolučních dobách, kdy se začala zdravá výživa více dostávat mezi lidi, se i u nás doma začalo objevovat například sušené sójové maso, jáhly, pohanka nebo celozrnný chléb. V pubertě jsem moc neřešil, co jím, ale později jsem začal objevovat suroviny, které jsou pro zdravou výživu typické. V restauraci Country Life jsem teprve přičichl k pořádné racionální stravě, měl jsem možnost vyzkoušet spoustu nových surovin jako první v ČR, za což jsem moc rád.

Působíte v pražské ZŠ Hanspaulka, jakým způsobem vaříte tam a jak jde zdravou stravu ve školním stravování funkčně zařadit? Primárně jsem na škole zavedl mnoho nových jídel na druhý výběr, kde jsou většinou servírovaná vegetariánská jídla - to je moje parketa, byl zde velký prostor pro moji realizaci. Čerpám recepty ze svých knih, snažím se dělat jídla, která děti baví (pečená zelenina, různé bruschety, plněné středomořské papriky a několik dalších zajímavých jídel). Jsou to i maličkosti - pracujeme s více druhy rýže (vaříme třeba jasmínovou nebo basmati rýží), do kaší přidáváme mrkev, dýni nebo celer. U polévek se snažím používat méně mouky na zahušťování, krémy jsou zahuštěné bramborami. Také používáme na zahušťování ovesné vločky a řadu dalších obilovin a luštěnin. Zeleninu do polévek nebo jídel předem pečeme, kdy výsledná chuť je také o trochu lepší. Občas se mi podaří do jídla propašovat některé bio produkty. Pořád se snažíme něco zlepšovat, je to však běh na dlouhou trať, ale baví mě to.

Jste autorem několika skvělých knih, které mám ve své knihovně a velmi ráda podle nich vařím i nacházím informace, věnujete se často luštěninám. Proč právě jim? Luštěniny by neměly chybět v žádném jídelníčku, především ne tehdy, když omezujete maso. Jsou plné bílkovin a vlákniny, to vše je pro naše tělo velice důležité. Také na ně dost zapomínáme, vůbec si neuvědomujeme, že vaření z luštěnin je i velice ekonomické, což je v dnešní době také výhodou.

Máte v plánu napsat další knihu? Nová kniha je vždy proces přemýšlení a také hodně práce. Vždy to musí mít nějaký směr a smysl. Po nástupu do školy pro mě nastala doba autorského temna, soustředil jsem se jen a pouze na vaření a kulinářské aktivity s dětmi. Až nyní se opět v mojí hlavě začíná něco rodit, chtěl bych opět udělat něco, co by mohlo sloužit jako inspirace jiným kuchařkám ve školních jídelnách a nejen jim, uvidíme, co se povede.

Luštěniny jsou poměrně problematické – některým nechutnají, někteří po nich mají zažívací problémy... je možné toto vše řešit? To je docela těžké, je mnoho lidí, kterým luštěniny chutnají a navíc jim nedělá problém je trávit, nenadýmají je. Je mnoho rad a doporučení jak problémy s trávením luštěnin eliminovat, ale nefunguje to na každého. Je potřeba si to nastavit individuálně, zkusit určité druhy luštěnin, také třeba jíst luštěniny pou-

ze dopoledne a pak už raději ne. V přednášce vše pečlivě vysvětlím, také v kuchařkách je mnoho informací, jak na to.

Zmiňujete přednášku v sedmihořském Recall centru, která už se blíží. Na co se mohou diváci těšit, proč by měli dorazit? Zaměříme se právě na luštěniny, ale také na obiloviny. Ne každý ví, kolik druhů luštěnin na trhu máme, také budete překvapeni, kde se dají využít jáhly, pohanka, bulgur a mnoho méně známých obilovin.

Komu je tato přednáška určena? Kdo v ní najde nejvíce inspirace?

Myslím, že pro kohokoliv, pro začátečníky, kteří by chtěli změnit jídelníček. Ale také pro ty, co už jsou zdravou výživou políbení, chtějí se nechat inspirovat, ochutnat něco dobrého a nahlédnout do krásných kuchařek.

Chystáte i malou ochutnávku, že? Ano, chci ukázat, že se dá občerstvení udělat i z velice zdravých surovin. Koncept ještě ladím, proto se nechte překvapit, co to bude.

Vaše kuchařky jsou vegetariánské, respektive veganské. Pro mnoho lidí je takové stravování nepředstavitelné, můžete čtenářům přiblížit, jak se „žije“ s vegetariánskou/veganskou stravou? Tohle může být po čtenáře trochu matoucí, já sám nejsem vegetarián, i když taková jídla miluji. Možná to je ale také příklad, že taková jídla mohou chutnat lidem, kteří maso běžně jedí, navíc i mužům, kteří si bez masa jídlo nedovedou představit. Vše musí mít určitou rovnováhu, za mě žádný extrém není dobrý.

Jak se díváte na biozeleninu a zeleninu z marketu? Co si budeme povídat, nejlepší varianta je samozřejmě vlastní pěstování, což našťastí v Českém ráji i celé ČR funguje velmi dobře. Ale pokud nemám vlastní zeleninu a neseženu bio, je lepší koupit si zeleninu z marketu, nebo raději žádnou? Každý by se měl chovat podle svých možností, avšak zelenina by měla být určitě zastoupena v našem jídelníčku, kromě vitamínů je zde opět klíčová vláknina, která

pomáhá našemu trávení, a na tom je postavené celé zdraví člověka. Když nemohu koupit organickou či lokální zeleninu, nakoupím v marketu. Dokonce i v Countrylife jsme vařili pouze z konvenční zeleniny, díky mně se nějakou dobu vařilo z farmářské zeleniny a to už také skončilo, bio zeleninu si nemůže dovolit téměř žádná restaurace.

Jste častým hostem v televizi, v rádiích a podobně... máte pocit, že se vnímání stravování mění? Doba, kdy byla zdravá výživa na velkém vzestupu, je už pryč. Myslím že to bylo cca před 6-7 lety, nyní se často názory odborníků mění, co je zdravé a co ne, navíc je spousta diet, ve kterých je těžké se vyznat. Každopádně je stále velká skupina lidí, kteří zdravé stravování drží. Já nikdy nechtěl lidi radikálně měnit, trochu mi vadí i militantní názory na to, jak je maso špatné. Mám ve škole kroužek vaření, kde vaříme často bez masa a ze zdravých surovin, děti se touto cestou také učí, že je možné jíst trochu jinak, myslím, že se jim to bude v životě jednou hodit.

Máte nějaký svůj nejoblíbenější pokrm/recept, bez kterého si neumíte představit život? To vám neřeknu, já mám rád spoustu jídel, miluji jednoduché kombinace, jídla z kořenové zeleniny, krémové polévky, ale také orientální kuchyni, tu fakt umím dobře, bohužel ostrá jídla ve škole moc nevyužívají.

Píšete i blog, kde se objevuje mnoho vašich receptů... Ano je to tak, na adrese greenwayfood.cz kromě receptů zde píšou o surovinách, o jídelnách, které vaříme ve škole, a nebo o kroužku vaření, také se mnoho let věnuji focení, tak se to krásně spojuje.

Pojďte pozvat čtenáře na přednášku v Recall centru... Na všechny se srdečně těším, dozvíte se mnoho zajímavého, navíc dovezu i svoje kuchařky, do kterých mohu napsat srdečné věnování.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

Vstupenky na přednášku 21. 3. 2024 • PETR KLÍMA – PROČ A JAK DO SVÉHO JÍDELNÍČKU ZAŘADIT LUŠTĚNINY A OBILOVINY zakoupíte pouze na www.recallcentrum.cz



PRODEJ ŠTÍPANÉHO PALIVOVÉHO DŘEVA POBLÍŽ TURNOVA

Nabízíme tvrdé a měkké palivové dřevo



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

Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou
Kulturní akce v Tylově divadle | na zámku | v kině

11. 2. 17:00 Missa Pastoralis (koncert k Roku české hudby) ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU
13. 2. 19:00 Koncertní show T. Vaňka a R. Tomeše KINO LOMNICE NAD POPELKOU
15. 2. 19:00 Jakub Smolík – koncert TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU
20. 2. 18:00 Autorské čtení se spisovatelem J. Mannem ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU
22. 2. 17:00 Beseda se spisovatelkou Š. Živčákovou ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU
26. 2. 17:00 Beseda s H. Hlndrákovou: Můj africký příběh KINO LOMNICE NAD POPELKOU
27. 2. 19:00 Talkshow V. Martince s Václavem Vydrou KINO LOMNICE NAD POPELKOU
1. 3. 20:00 Country bál (hraje Rachot Banda) ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU
5. 3. 19:00 Pstruzí (komedie s P. Liškou, J. Dulavou, A. Mihalovou) TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU
10. 4. 19:00 Zábavná talk show Ivo Šmoldase TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

Více informací na www.kislomnice.cz, tel.: 739 568 347.



OPTO-ELEKTRONICKÁ ŘEŠENÍ PRO VĚDU,
VÝZKUM A ŠPIČKOVÉ TECHNOLOGIE

Nasměřujte svou kariéru do TURNOVA:

SEŘIZOVÁNÍ/OBSLUHA PŘESNÉHO
CNC STROJE
TECHNIK/TECHNIČKA VÝROBY
KRYSTALŮ

hrubá mzda 35.000 - 46.000 Kč

dle dosažených zkušeností a mnoho
benefitů k tomu

více na WWW.CRYTUR.CZ



career@crytur.cz +420 481 319 597

PwC
FIRMA ROKU 2023



kukUDESIGN

STYLOVÉ • MODERNÍ • PRAKTICKÉ

• KABELKOBATOHY
• LEDVINKY
• PASTELKOVNÍKY...

WWW.KUKUDESIGN.CZ

NAVŠTIVTE
NÁS NOVÝ e-shop

KOUTEK PRO RODIČE: iPadové děti a jejich enormní závislost

iPadové děti jsou novým termínem pro nejmladší generaci, která je vychovávána bez jakéhokoliv omezení používání sociálních sítí a technologií. Mobil, tablet či počítač dokáže dítě naprosto pohltnout, dítě přestane vnímat okolí, realitu a stává se na přístroji naprosto závislým. A stačí i pár desítek minut denně, aby k závislosti došlo. Dítě je sice hodné, nezlobí, klidně stráví celý den zavřené v pokoji a maminka s tatínkem mají klid, ale...

Není to příliš dlouho, kdy si děti (a předpokládáme, že právě vy, kdo čtete tyto řádky také) hrály venku s kamarády – sportovaly, lezly na stromy, vymýšlely hry... tím se utužovaly psychicky i fyzicky a učily se novým dovednostem i komunikaci, socializovaly se, dokázaly samy řešit problémy a různé situace, byly soběstačné a samostatné, zvládaly manuální práce, logicky přemýšlely, byly kreativní a hýbaly se. Hra dětem pomáhá rozvíjet celoživotní přátelství, „otužování“ se v rámci vztahů a skupin, učit se hodnoty a jistoty. Tedy hra je jakousi příjemnou a důležitou přípravou do života. Hra venku přinášela a přináší lepší společnost a lepší jedince. Od roku 1997 se začal přístup a nestrukturovaná neplánovaná (rodiči, dospělými) hra vytrácet. V dnešní době je v podstatě nemožné vidět skupinu dětí běžající jen tak po vesnici či parku, o městě už ani nemluví (nepočítejme skupiny teenagerů, kteří se potáčí s mobily a cigaretou v ruce od ničeho k ničemu). Všechno venkovní čas nahradil nekontrolovaný čas uvnitř u obrazovek mobilů a dalších technologií. Dnešní děti trpí tzv. „poruchou nedostatku přírody“. Přináší to „méně živé“ děti, poruchy chování a vnímání, což je předstupeň psychopatie. Jde



o enormní nárůst, který je spojený právě s nedostatkem venkovních nestrukturovaných, nevedených her „bez dozoru“. Stále více rodičů klidně nechá své děti napospas technologiím, které ale nemají za cíl dětem předávat potřebné informace nebo je učit důležité životní věci. Mají vychovat jedince, kteří nebudou mít vlastní názor, jejich mozek nebude plastický, ale budou vhodným konzumentem reklam a produktů. Není tajemstvím, že se firmy skrze algoritmy zaměřují už na miminka a neúprosně s nimi manipulují. Děti se stávají čím dál závislejší a mají stále větší problémy. Mezi negativní účinky těchto technologií a sociálních sítí patří poruchy paměti a soustředění, zvýšená míra apatie a úzkosti, snížená empatie a kontrola emocí a později také zvýšená kriminalita.

A kromě toho jde i o fyzické poruchy – obezita, páteř, oči... Děti dostávají skrze obrazovky nereálný obraz světa, který je ale vypočítaný tak, že jejich mozek dostane rychle „sladkou odměnu“, pro kterou nemusí nic dělat. To je návykové. A v reálném životě to pak znamená, že nejsou schopny jít za svým cílem, nemají trpělivost a nedokážou u ničeho vydržet. Generace dětí, která již vyrostla s mobilními telefony, je úzkostnější, má více sebevražedné sklony, je méně pravděpodobné, že bude normálně komunikovat, že si najde životního partnera, a nebo že vůbec vyjde ven mezi své vrstevníky. Nárůst dětí závislých na mobilech je enormní a stále stoupá. Je tedy jen na vás, na rodičích, jak své děti „necháte zničit“.

Tip: pokud vás toto téma zajímá, podívejte se třeba na video na portále Otevři svou mysl.



bláznivá komedie
PETRA KOLEČKA



ČTVRTEK
22. 2. 2024 v 19:30
MĚSTSKÉ
DIVADLO
TURNOV

www.vinnetousevraci.cz
www.kulturaturnov.cz

WWW.APARTMANWELLNESS.CZ

PRIVÁTNÍ
WELLNESS
V ČESKÉM
RÁJI



**SOUTĚŽ O VSTUPENKY
NA ENDURO PLES**
KOLIKRÁT SE MOTOSPORT BOZKOV ZÚČASTNIL
MEZINÁRODNÍ MOTOCYKLOVÉ ŠESTIDENNÍ?
SOUTĚŽTE NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



JARO V BOZKOVĚ! KATAPULT, PANOPTIKO, BRUTUS ČI ENDURO PLES

Bozkov a jeho kulturní dům (místními a fandý nazývan hezky postaru Sokolovna) jsou místem, kde to už mnoho let umí vzít za správný konec a na kulturní akce se tam sjíždějí lidé z celého regionu. A je proč! Pravidelně i nové akce totiž chystají každý rok a vždy mají tu nejlepší atmosféru. Letos tomu není jinak, proto se podívejme, proč se do Bozkova vypravit v následujících měsících a už nyní si zajistit vstupenky.

ENDURO PLES – 2. března od 20 hodin • Tradiční akce z Rostok se už podruhé bude konat v Bozkově. K tanci a zábavě bude hrát GEMSS (bývalé složení skupiny GEMINI), čeká vás bohatá tombola a samozřejmě jsou i dobroty z kuchyně. Na akci si můžete zajistit i komfort, jakým je plesový svoz (tel. 608 546 981), který můžete volat v průběhu celého dne v den konání. Rezervace stolů pak jednoduše učiníte na telefonu 723 470 411. Vstupné je 149 Kč.

KATAPULT – koncert – 16. března od 20 hodin • V rámci turné Nostalgie, kterému předchází stejnojmenné album k 60 letům této legendární kapely, jde o jediné místo v našem regionu, kde Katapult zastaví a zahráje největší hity! Tedy jedinečná šance pro vás zažít, vidět a užít si! Hity jako Někdy příště, Kladivo na život, Hlupák váhá, Až

a mnoho dalších můžete slyšet pouze v Bozkově! Vstupné v předprodeji 550 Kč, na místě 650 Kč.

PANOPTIKO – koncert – 6. dubna od 20 hodin • Poměrně nové jméno na české hudební scéně Panoptiko, ale o to výraznější a zajímavější! Pětičlenná kapela vystupující v krásných maskách, se svérázným přístupem i hudbou miluje Mozarta a byla hostem na turné Dymytry nebo Traktoru. Tohle bude pořádný koncert plný skvělé hudby i zábavy!

BRUTUS – koncert – 20. dubna od 20 hodin • Koncert, na kterém se dokonale vyřádíte! Česká rocková a taneční skupina, která pro svůj styl razí termín pravý bigbit a je považována za legendu českého tancovačkového bigbitu. Mezi největší hity patří Dlažební kostka, Hej kámo, Hospody hospody a restaurace, Zdá se mi, První polibek a mnoho dalších. Vstupenky zakoupíte v předprodeji za 350 Kč, na místě za 400 Kč.

Vstupenky na hudební akce v Bozkově zakoupíte na OÚ Bozkov (724 180 473), IS Semily, IS Železný Brod nebo v síti Ticketstream. Využít můžete i tradiční svozový autobus na akce z náměstí v Semilech. Veškeré informace a podrobnosti najdete na www.obecbozkov.cz



CESTY KE ZDRAVÍ: Únor a dobrá nálada

V únoru se zaměříme na hrušky. Nejsou sice právě nyní na stromech, ale možná je máte ve sklepě. Hrušky jsou totiž skvělým prostředkem pro dobrou náladu a podporu správného vyprazdňování.

Hrušky velmi dobře čistí střeva, odstraňují zácpu, obsahují mnoho vody. Toto je důležitá informace pro ty z nás, kteří mají problém s pitím (píjí málo, necítí potřebu pít). Hrušky podporují krvetvorbu a snižují pocit strachu, uklidňují.

PEČENÉ HRUŠKY

Hrušky (i se slupkou – pokud není stříkaná) rozpůlíme a vydlabeme jádřinec. Volný prostor zaplníme mandlemi (ideálně oloupanými) nebo ořechy (jsou hůře stravitelné). Dáme do pekáčku, jemně posypeme kardamomem a pokapeme ghí. Podlijeme troškou vody a pečeme. Místo mandlemi je možné plnit tvarohem.

HRUŠKOVÝ KOMPOT

Oloupané a nakrájené hrušky, kardamom, třtinový cukr, můžeme přidat i lžičku ghí. • Oloupané, nakrájené hrušky zbavené jádřinců dáme spolu s kořením, cukrem, ghí a troškou vody vařit. Za chvíli je kompot hotový, je v něm větší zastoupení hrušek než vody. Hodí se pro jedince, kteří potřebují posílit nervovou soustavu, snížit zácpu a dodat tělesnou sílu. Jsou velmi vhodné pro děti místo různých sušenek a čokolád.

HRUŠKOVÝ KOMPOT S UTŘENÝM TVAROHEM

Tvaroh smícháme s medem a troškou mléka. Kompot nalijeme na sladký tvaroh. Nejíme studené, ale vlažné. Tento pokrm posiluje více než samotný kompot. Hodí se výborně pro toho, kdo ztrácí svou sílu a ubývá na



VŮNĚ A SPÁNEK?

Vůně jsou pro člověka jazykem, díky kterému může do své paměti ukládat vzpomínky. Závan vůně v nás dokáže vyvolat velké množství emocí – vzpomínku na dovolenou, na dětství, oblíbené jídlo, na školu nebo na určitého člověka. Neurovědci předpokládají, že čichové vzpomínky způsobuje procházení čichových informací mozkem z nosu do hipokampu, centra paměti našeho mozku. Díky uložení „voňavé“ informace si tak vybavíme zcela jasně a do podrobností vzpomínku starou i desítky let.

Téma vůní je tak obsáhlé, že bychom mohli mluvit dlouze třeba i o stromech, které se skrze vyprodukované „vůně“ vzájemně varují, posílají si zprávu o napadení škůdci, aby další stromy stihly zareagovat a začaly produkovat látky, které je odpudí. A nebo třeba o vůni květin, které mají za úkol buď nalákat, nebo odpudit. My se ale v tomto článku chceme zabývat vůní ve spojení se spánkem. Kvalitu spánku ovlivňuje mnoho faktorů. Výběr správné matrace, polštáře, ložního prádla, světlo, hluk nebo teplota v místnosti. Často však opomíjíme, že zdravý spánek mohou pomoci navodit i vůně.

Aromaterapie využívá esenciální oleje a další aromatické rostlinné sloučeniny s pozitivními účinky na náladu, stav mysli a některé fyzické potíže. Oleje se mohou inhalovat z vody či difuzéru, opatrně aplikovat na kůži nebo využít při koupeli a masáži. Problémy se spánkem bývají často způsobeny stresem nebo úzkostí, s čímž může aromaterapie pomoci. Výběr vůně je individuální, ovšem existují vůně, které jsou pro spánek přímo doporučované:

- levandule – zklidňuje myšlení, zpomaluje a prohlubuje dech
- heřmánek – uvolňuje tělo i mysl, navíc působí protizánětlivě a zmírňuje křeče
- růže – zmírňuje stres a podporuje proces ukládání informací během spánku
- kadidlo – zklidňuje mysl, prohlubuje dýchání a zmírňuje bolest
- ylang-ylang – uklidňuje mysl a přináší úlevu od úzkosti
- jasmín – eliminuje neklid a zlepšuje kvalitu spánku

Pokud žijete ve spokojeném partnerství, pak je dobrým tipem i vůně vašeho partnera (pozor, ne parfém). Prý zlepšuje spánek o více než 2 %, což má totožný efekt jako melatonin v tabletách (na který je ale radno dávat si pozor, na vůni partnera naopak ne).

váze. Výborně pomůže i při rekonvalescenci po těžké nemoci, dodá nám sílu a potřebný klid a vůli žít.

ORESTOVANÉ HRUŠKY NA PŘEPUŠTĚNÉM MÁSLĚ

Hrušky oloupeme a nakrájíme, dáme na pánvičku, přidáme ghí, třtinový cukr, kardamom a lehce orestujeme.

Med – pozor, nedávejme ho dětem mladším jednoho roku (možnost nebezpečí otravy botulotoxinem). Je velmi důležitý pro tělo i ducha, redukuje zahleňení, mírní astma, snižuje bolest v krku, uklidňuje, pomáhá při usínání, průjmu. Aby si zachoval své léčebné vlastnosti, neměl by se dávat do horkého nápoje. Jako přírodní léčivo ho můžeme kombinovat například se skořicí (čistí krev, pomáhá srdeční činnosti, zahřívá), nebo kurkumou (čistí krev, přirozené antibiotikum, posiluje, uklidňuje, zahřívá). V kombinaci se skořicí nebo kurkumou je nevhodný, pokud nás trápí žlučnkové či vředové obtíže nebo máme ekzém či lupénku.

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

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.



MATRACE HAKEN

Spěte jako miminko...

Specialista na české matrace a masivní postele.



Showroom a prodejna

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

Doprava, výnos i montáž zdarma.

Skladem, v akci i na míru.

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

CESTY JÓGY – Hathajóga – súrja namaskár

Pro staré Indy nepředstavovala tělesná cvičení snahu získat lepší kondici tak, jak je tomu dnes, ale obraceli svoji pozornost, svoje vědomí k vyšším principům. Uznávali je a v pokoře se před nimi skláněli, protože si byli vědomi soundážitosti s nimi. Slunce – súrja a měsíc – čandra jsou nejstaršími božstvy, které lidstvo uctívalo. Dokladem toho je sestava pozic súrja namaskár – pozdrav slunci. Každá její pozice symbolizovala některý aspekt lidského života a tím se celá praxe stávala vnitřním monologem nebo i modlitbou.

Podle jednotlivých tradičních škol existuje řada různých variant pozdravů slunci, které se liší jak počtem pozic, tak způsobem dýchání. Nejrozšířenější je tzv. rišikéšský pozdrav slunci o dvanácti pozicích. Detailně se jim budeme věnovat v následujících přílohách Restartu ČRA.

Tato sestava se praktikuje ráno, nejlépe venku, s pohledem obráceným ke slunci nebo alespoň k východu s vnitřní představou slunce. Provádí se nalačno, ale je možné vypít sklenici teplé vody nebo bylinného čaje. V sestavě pozdrav slunci se střídají předklony se záklony a tím se v těle vytváří rovnováha, která aktivuje životní sílu – pránu. V některých verzích se objevují i torze.

Sestava posiluje atrofované svaly a současně uvolňuje svaly, které vlivem špatného držení těla, zůstávají v napětí. Pomáhá vytvářet silnou a pružnou páteř, posiluje srdce, ovlivňuje vnitřní orgány, krevní oběh, podporuje správné zažívání. Prohlubuje dech, působí na žlázy s vnitřní sekrecí, vede k mentální aktivitě a pocitům svěžesti. Při pravidelné praxi přináší spokojenost a harmonii.

S opatrností by k této sestavě měli přistupovat lidé s hypertenzí a dalšími kardiovaskulárními onemocněními, nemocemi páteře a ženy při menstruaci nebo ve vyšším stádiu těhotenství. Jednotlivé pozice celé sestavy je potřeba se naučit samostatně a až potom je vřadit do sestavy. K tomu je důležité zvládnout techniku dýchání tzv. plným jógovým dechem. Sestavu můžeme praktikovat samostatně s větším počtem opakování, nebo jako přípravu pro praxi ásan, pránájámy, případně jako meditaci.

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



KLIČTE!

Luštěníny obecně obsahují velké množství vitamínů, minerálů a také bílkovin. Jsou tak vhodnou náhradou v případech, že nejíte maso. Jak z nich ale udělat co možná nejstravitelnější a nejpřírodnější surovinu? Odpovědí je klíčení. Luštěníny i třeba ořechy ve své „suché“ podobě nedávají tolik prospěšných látek, jako když je „probudíme“. Ořechům stačí namočení přes noc, luštěníny necháme vyklíčit. Dají nám pak mnoho enzymů, vitamíny A, B, C, E, antioxidanty, draslík, hořčík a vápník. Klíčení je velmi jednoduché. Základem je kvalitní luštěnina – nepůlená (výjimkou je červená čočka). Nejvhodnější pro klíčení (nejrychlejší) jsou fazolky mungo, červená čočka, cizrna a hrách. Nemusíte kupovat



vat drahé klíčící misky, stačí uříznutá PET lahev, do které ve dně uděláte dírky, aby mohla odtékat voda. Proplachujeme alespoň 2x denně. Před klíčením luštěniny namočíme na 24 hodin, abychom je aktivovali. Klíčky pak konzumujeme většinou syrové – na chléb, do salátů, samostatně, jako přílohy, posypy a podobně. Naklíčený hrách se může využít i v teplé kuchyni v tradičním pokrmu pučálka. Nezapomeňte, že právě nyní je vhodný čas klíčit!

Tip: Pokud se chcete dozvědět více o luštěníny, jejich přípravě, stravitelnosti a jak je chutně zařadit do svého jídelníčku, přijďte na skvělou přednášku Petra Klímy 21. března do Recall centra – www.recallcentrum.cz

5 cviků PRO PEVNĚJŠÍ OBLIČEJ

Na obličej vám většina prodejců doporučí drahé krémy. Ovšem kouzlo zdravého a mladého vzhledu je kromě péče o pleť (pozor, i z vnitřku!) i o tom, že budeme posilovat a uvolňovat svaly v obličejí. Můžete tak předjet nejen vráskám, ale také spadlým koutkům, druhé bradě nebo velkým ryhám u nosu. To vše nás dělá staršími.

Oči: Přiložte tři prsty k vnějšímu koutku oka a jemně táhněte kůži směrem ke spánkům. Přitom pomalu zavírejte a otevírejte oči.

• **Čelo:** Ukazováčky přiložte přímo nad obočí a táhněte dolů, přičemž obočí se snažte zvedat nahoru.

• **Tváře:** Pootevřete ústa, našpulte rty a snažte se je natahovat dopředu. Pak se usmějte tak nejvíc, jak to jde. Vydržte vteřinu a potom znovu našpulte rty.

• **Krk a brada:** Maximálně vyšpulte spodní ret a zkuste přitom říkat O a E.

• **Celý obličej:** Když chcete pořádně protáhnout celý obličej, vytřeštěte oči a vyplázněte jazyk. Po vzoru Maorů u toho můžete zařvat dlouhé: Áááá!



Jak vyladit vaše zádveří podle Feng-shui?

Feng-shui je stará čínská nauka o harmonii v prostoru. Říká, že vstupní prostor je jedním z nejdůležitějších míst v domě. Jak ho podle této teorie zařídit?

- 1) **Obrázky** – do před síně nepatří osobní rodinné obrázky, ale naopak neutrální fotky, malby nebo dekorace. Takové, jejichž motiv vás při příchodu domů potěší.
- 2) **Vůně** – každý domov nějak voní. Už u spánku jsme se vůním věnovali. A ani tady není výjimkou, že i váš domov voní nezaměnitelně. Proto je velmi elegantní a vyladující, když první vstup příjemně voní. Dejte pozor na „vůni“ z bot a podobně. Zároveň nepoužívejte chemické vůně, které přináší našemu tělu škody. Naopak volte vonné tyčinky, esence a podobně. Když se vrátíte z cest, vůně upozorní váš mozek, že jste doma, a příjemně vás to naladí. A bude to příjemné i pro návštěvy.
- 3) **Uklizeno a zeleno** – v před síni by mělo být stále uklizeno a útulno, protože první pocit dělá celý dojem. A to neříká jen feng-shui. Tedy mějte stále uklizeno, bez zbytečných věcí, rozházených bot. Přidejte zelené květiny.
- 4) **Tip na závěr** – vstupní dveře by měly být „střeženy“ z obou stran. V Číně jsou běžné například sochy lvů, což k našemu stylu příliš nesedí. Stačí ale přidat z každé strany vstupních dveří květinu ve velkém květináči a je nejen vyřešeno, ale i zútulněno.



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.jogakempvceskemraji.cz

ÉTERICKÉ LÉČENÍ ZVUKEM A BARVOU



OBJEDNÁNÍ A VÍCE INFORMACÍ:
WWW.LEGIVE-TERAPEUTICKE-OBRAZY.CZ
TEL.: 604 745 956

**CO DĚLAT NA ZAHRADĚ
 V ÚNORU**

- Na konci února dejte rané brambory naklíčit do plochých bedýnek a umístěte je na světlé místo s teplotou mezi 12 až 15 stupni.
- Vysejte semínka paprik, lilku a celeru do misek na světlém místě (parapet).
- Už vás určitě svrbí prsty na výsev dalších plodin, s výsevem rajčat a další zeleniny však počkejte až do března, kdy je více denního světla, rostliny tak nebudou tenké, slabé a vytažené.
- Od konce února můžete začít připravovat lehké půdy na slunném stanovišti pro výsevy na venkovní záhony.
- Sklidte zeleninu, která přezimovala na záhonech.
- Do pařeniště vysejte ředkvičky.
- Začněte s výsevem zeleniny, bylinek a letniček, které mají pomalejší klíčení a déle jim trvá, než se „rozjedou“ (salát, kedluben, rajčata, majoránka, bazalka, petúnie, hledíky...).
- Naplánujte si výsadbu, při které zohledněte střídání záhonů, náročnost rostlin na výživu a zaměřte se také na vhodné a nevhodné kombinace rostlin k sobě.
- Lichořeřišnici můžete koncem února vysévat do kořenáčů na okně v kuchyni a při vaření ji používat jako zdravé koření.



**TIPY PRO DOBRU
 SKLIZEŇ MRKVE**

- 1) V únoru, pokud je bezmrazé počasí, můžete mrkev začít vysévat.
- 2) Smíchejte semínka s pískem – nebudete muset tolik třídit, budete mít větší úrodu.
- 3) Po vysetí semínek je nutné udržovat vláhu, k tomu vám může dopomoci lať, kterou na vysetý řádek položíte. Mrkev klíčící dlouho a pomalu, lať zaručí stálou vlhkost. Nutné je kontrolovat stav pod ní.
- 4) Nemáte-li zahradu, můžete vyzkoušet mrkev i v truhlíku na zahradě. Existují kratší a „baculatější“ druhy, které se k tomu hodí.

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

PALIVOVÉ DŘEVO ŠTÍPANÉ

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

Smrkové 1 250 Kč/prms
 (do vyprodání zásob)

BONUS
 410 x 220 x 100 = 9m³

**Kontejner vč. DPH 21 %
 + 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

**RECEPT Z NAŠÍ ZAHRADY:
 Domácí libečkové dochucovadlo polévek**

Libeček je typickým polévkovým dochucovadlem. Měl by tak najít své místo v každé zahradě. Pokud ho na zimu nechcete zamrazovat či sušit a čerstvý není k mání, připravte si letos své vlastní jednoduché dochucovadlo z libečku, soli a olivového oleje. Jednoduše **větší množství libečku (recept je na libeček, který nasbíráte do 2dcl sklenice) rozmixujte a poté ho chvíli povařte ve 400 ml vody. Až se voda obarví a libeček se řádně „vyvaří“, dejte kusy byliny stranou a do vody přidejte sůl (1 čajová lžička) a olej (2 polévkové lžíce).** Vařte na mírném ohni a zredukujte vodu na polovinu. Do čisté sklenice s uzávěrem vlijte ještě horké, obraťte dnem vzhůru a nechte vychladnout. Uchovávejte v lednici. Libeček můžete využít i do salátů a omáček. Kromě toho je močopudný, podporuje funkci ledvin, čistí krev a detoxikuje, zlepšuje krevní oběh, pomáhá při srdečních onemocněních a dně. Rozpouští žlučové kameny a působí třeba na stařecké skvrny na kůži. -red-

**ROZŠIŘUJEME TÝM!
 PŘIJMEME:**

- **KUCHAŘE/KU**
- **pomocného/ou KUCHAŘE/KU**

PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ
 WWW.PENZIONVYSKER.COM • RECEPCE@PENZIONVYSKER.COM • 774 709 588

22. - 24. února 2024

CHALUPÁŘ
 Veletrh pro chalupáře, chataře i všechny kutily

LIGNA BOHEMIA
 Výstava profi a hobby strojů a nářadí

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

RADY DO ZAHRADY: ŽIVOT V PŮDĚ I.

Půdě jsme se věnovali už v lednu, je to ale tak obsáhlé a živé téma, že se na ni tentokrát podíváme z pohledu organismů, které v půdě žijí. Možná budete překvapeni. Půda obsahuje makrofaunu, mezofaunu a mikrofaunu. Do mikrofauny patří bakterie, aktinobakterie, houby, řasy, bičíkovci, měňavky a nálevníci. Mikrofauna je na samostatné téma, nyní se tedy budeme věnovat zbývajícím dvěma. Pokud si vezmeme 1 m² zdravé půdy do hloubky 30 cm, najdeme v ní v rámci mezofauny: 1 milion hlístic, 50 000 chvostokoků a 25 000 vířníků. Makrofauna v tomto objemu obsahuje 10 000 roupic, 80 žížal, 50 plžů, 50 pavouků, 50 stejnonožců, 300 stonožek a mnohonožek, 100 brouků a jejich larev, 100 mušicích larev a dalších asi 150 jedinců dalšího hmyzu. Všechny tyto organismy mají



v rámci půdy (ale i celé přírody a koloběhu) velmi důležité úkoly. Žijí v půdním kořenovém systému, mnozí z nich jsou anaerobní organismy (žijí v podmínkách bez přístupu kyslíku) a druhá část naopak aerobní (i proto se nedoporučuje rýt a obracet půdu, protože se zcela naruší citlivý život a změní se prostředí pro mikroorganismy, které tím hynou). Jejich život v půdě je nutný

pro život rostlin. Žádné syntetické prostředky, kterými chcete „pomoci“ svým rostlinám, nemají takovou sílu jako živá půda. Naopak, život v ní efektivně zabíjí. Pojďme se ale podívat podrobně na neznámějšího půdního živočicha – žížalu. Patří mezi nejdůležitější, protože přispívají nejvyšší měrou k rozkladu rostlinných zbytků a „úpravě“ půdy. Málokdo ví, že žížaly přes den žijí pod zemí, ale v noci se vydávají ven a do svých chodbiček vtahují listy rostlin, kterými se živí. Je to ale ještě zajímavější, žížala pod zemí vtažený list obalí slizem, který dopomáhá lepšímu „napadení“ bakteriemi a houbami. Poté, co žížala tento list pozře, dostávají se houby a bakterie do jejího traktu, tím obohatí své výměšky, které jsou na konci hodnotným humózním trusem, jenž je pro samotnou půdu zlatem. Žížaly jsou desítky druhů a jejich výskyt se liší dle oblasti. Každá z nich má ale svou funkci a zásadní úlohu v naší zahradě a celé přírodě. Jsou velmi citlivé na pesticidy, umělá hnojiva (proba, kdo tohle ještě používá, když je tolik přírodních možností), ale i další chemikálie, těžké kovy a podobně. Podpořit je můžete tím, že vytvoříte 5cm vrstvu mulče z opadaného listí, posekané trávy, zbytků zeleniny a rostlin a případně přidáte kávový logr, který mají žížaly velmi rády. Žížaly pomáhají promíchávat, prorývat a hnojit půdu. Dokonce se ukazuje, že díky jejich produkci humusu dochází k vazání oxidu uhličitého, který se tak ukládá do půdy. Ostatně žížalí trus je nejlepší hnojivo, které můžete mít. Obsahuje vše, co rostliny potřebují – dusík, fosfor, draslík, hořčík, vaník. Pokud najdete žížalí hromádku, sbírejte ji a přimíchejte do půdy v květináčích a nádobách. -red-

**NAUČTE SE POSTAVIT
 KOMPLETNÍ
 DŮM
 SVÉPOMOCÍ
 BĚHEM PÁR DNÍ!**



**KURZ:
 www.kinghouse.cz**

**CO MÍT V ZAHRADĚ -
 Klanopraška**

Klanopraška neboli schizandra čínská sice není původní rostlina, ale doporučuje ji mnoho permakulturních zahradníků, protože má velké výnosy a spoustu vitamínů. Navíc je na pěstování nenáročná. Jde o popínavou rostlinu, jejíž jméno znamená „ovoce pěti chutí“. Rostlina potřebuje světlé místo, ale ne přímé slunce, má ráda kořeny ve vlhku, ale teple. Dosahuje až 15 metrů, může se rozrůstat po zemi, ale pokud má opěru, ráda se pne vzhůru. Její květy jsou zpočátku bílé, ale později přechází do růžova, jsou dvoudomé a krásně voní. První dva až tři roky by rostlina měla růst volně, poté se vyberou 3 silnější výhonky, které se přivážou k opěře. Pak začíná i plodit. Plody jsou vynikající červené bobule, které příjemně voní, jsou šťavnaté a lehce nakyslé i nasládlé. Obsahují vitamíny P, E, antioxidanty, zinek, mangan, měď, železo, esenciální oleje s vůní podobnou citronu a mnoho dalších prospěšných látek. O klanoprašce se říká, že velmi efektivně a pozitivně působí na naše játra, srdce, metabolismus tuků, zklidňuje úzkosti a podrážděnost, pomáhá při léčbě rakoviny, pomáhá zlepšovat ostrost vidění a adaptaci očí na červené světlo, zajišťuje ochranu buněk a svalů, a dokonce působí i jako afrodisiakum. Lze konzumovat plody nebo z nich, z listů či výhonků připravit nálev.

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

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



...specialista na ekonomické vytápění a domácí FV elektrárny

ZÁSADNÍ VÝHODY INFRAPANELŮ:

- průměrné až podprůměrné provozní náklady
- nulová poruchovost
- okamžitá instalace bez jakýchkoliv úprav
- stávající el. rozvody
- záruka 20 let
- bezobslužný provoz
- možnost napájení z FVE

BÍLÉ PANELE

720W - sleva 25% - 6075,-Kč
540W - sleva 20% - 6064,-Kč
500W - sleva 15% - 5559,-Kč

PŘÍRODNÍ PANELE

720W - sleva 25% - 6096,-Kč
540W - sleva 20% - 4425,-Kč
500W - sleva 15% - 4395,-Kč

NOVOSTAVBA BUNGALOV - INSTALOVANÝ VÝKON 3,5kW

stropní infrapanely - roční spotřeba 5,2 MWh, investice 52.000,- Kč



STARŠÍ DŮM - ZRUŠENÍ KOTLE - INSTALOVANÝ VÝKON 5,8kW

infraobrazy - roční spotřeba 8,7 MWh, investice 88.000,- Kč



prodejna a showroom infrapanelů a FV elektrárny

SUNNYHOUSE

Nádražní 214, 513 01 Semily

zelená linka 800 100 979

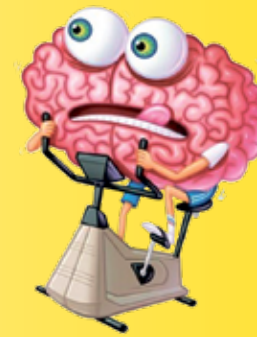
www.sunnyhouse.cz



MOZKOVNA

CAESAROVA ŠIFRA
Mezi klasické šifry patří takzvaná Caesarova šifra. Jedná se o šifru, kterou vynalezl a používal Caesar. V základu má tato šifra posunuté každé písmeno v abecedě o tři. Abeceda je v tomto případě 25písmenná bez háček a čárek a „ch“ a „w“.

Vyluštěte: IPYQLWBCLTPYHG



Rozluštění: Posun vždy 2 písmena zpět.

POVZDECH-NUTÍ	ODSTAVEC ZKR.	1. DÍL TAJENKY	ZNAČKA PRACÍHO PRÁŠKU	PRINCIP ČÍNSKÉ FIOLOZO FIE	Ulicí se řítí motocyklista. V zatáčce dostává smyk a sráží mladíka na přechodu. Řidič, ještě notně opilý ze silvestrovské zábavy, se rychle zorientuje, vyskočí na motorku a mizí v dálce. Po chvíli k poškozenému chodci přibíhá policista, který byl svědkem nehody. V té chvíli vyjde najevo, že chodec je policistovi dobře známý kapesní zloděj. „Zapamatoval jste si jeho číslo?!“ „Nejen to, pane příslušníku. Mám dokonce...“															
JMÉNO HERECKÝ MOORE																				
SPĚCH																				
TURISTICKÝ ODDÍL ZKR.			CITOSLOVCE POCHOPENÍ HOVOR.	JEHLIČNATÝ STROM	INICIÁLY HERECKÝ MUTTOVÉ		SVĚTADIL	LISOVACÍ ZAŘÍZENÍ	ŽENSKÉ JMÉNO	POMOCNÍK CESTOVATELE										
POMŮCKA: ANVAR	NAČ PURPUR						SARMAT													
POPLATEK ZA BYDLENÍ								SKLAD NA OBILÍ SKVRNA												
A PODOBNĚ ZKR.																				
CITOSLOVCE CHRÁPÁNÍ																				
	ZVRAT. ZÁJMENO SL. AKADEMIE VĚD ZKR.																			
ŽENSKÉ JMÉNO 26.7.																				
ČÁST OKA																				
	STÁTNÍ PEDAGOGICKÉ NAKLADATELSTVÍ	MOTOROVÁ VOZIDLA ZÁBAVNÁ ČINNOST																		
INICIÁLY ZPĚVÁKA HLOŽKA																				
DĚDIC TRŮNU																				
ZAHNAT ŽÍZEŇ																				

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

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

Kolektiv autorů
Přehled prací na každý měsíc, postupy výsadby a péče, rady proti škůdcům i bylinkové tipy. To vše v Zahradkářově roce najdete – a navíc si do něj můžete zapisovat vlastní pěstitelské poznatky, zkušenosti a hodnocení!



RECEPT: Hrášková kaše s bramborovými placičkami

200 g mrkve (nejmno nastrouhané), 500 g brambor (nahrubo nastrouhané), 500 g zeleného hrášku, 1 cibule, 2 vejce, sušený česnek a zázvor, muškátový květ, citron
Připravíme si osmaženou cibulku, na kterou přidáme mrkev a brambory. Osolíme, opepříme a dusíme 15 minut. Do vychladlé směsi přidáme vejce a tvoříme placičky, které smažíme na pánvi. • Zelený hrášek vaříme ve slané vodě. Kromě 1 dcl slijeme. Přidáme koření a rozmixujeme. Dochutíme citronem.



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

Nechte si noviny zasílat zdarma také elektronicky do vaší e-mailové schránky. 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.
Do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a 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. 114 – únor/2024, vyšlo 9.–10. 2. 2024.

Výhercům soutěží z č. 113 byly výhry již rozeslány.



**Penzion & Restaurant
Vyskeř
1844**

HODY

V RESTAURANTU VYSKEŘ

9.–11. 2. • Masopust
JELÍTKA, OVAR, GULÁŠ, PREJT, JITRNICE...

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

23.–25. 2. • Řízkové
TELECÍ, VEPŘOVÝ, Z PANENKY, KUŘECÍ... a další

1.–3. 3. • Staročeské
KACHNY, HUSY, VEPŘOVÉ, ZVĚŘINA a další

8.–10. 3. • Omáčkové
RAJSKÁ, KŘENOVÁ, SVÍČKOVÁ, JÁTROVÁ... a další

15.–17. 3. • Asijské
SPECIALITY ASIJSKÉ KUCHYNE

22.–24. 3. • Josefovské
ČESKÉ SPECIALITY A TOP OBLÍBENCI NAŠÍ KUCHYNE

29.–31. 3. • Velikonoční
JARNÍ A (NE)TRADIČNÍ VELIKONOČNÍ POKRMY

kompletní menu vždy na našich webových stránkách
774 499 935 • www.penzionvysker.com

**Penzion & Restaurant
Vyskeř
1844**

AKCE

V RESTAURANTU VYSKEŘ

23. 2. COUNTRY PARTY
hraje: **BODLÁK**
skvělý hudební večer s oblíbenými Bodláky

JOSEFOVSKÁ COUNTRY PARTY 22. 3.
hrají: **COUNTRY SISTERS**
úžasný večer ve společnosti světoznámé dívčí skupiny. Čekají vás největší hity i show!

Hudební večery začínají v 19 hodin.
Více info a vstupenky na webu:
774 499 935 • www.penzionvysker.com

PROGRAM AKCÍ 2024 V RECALL CENTRU • Sedmihorky u Turnova



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. 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 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 léčích a v prostředcích medicíny. Lidem jsou nabízeny jako prostředky prevence způsobu, které mají mnoho nežádoucích účinků. Jejich výsledné působení se může projevat ve vzniku různých potíží a poruch, metabolického syndromu a civilizačních nemocí. Zkušenosti a oblíbení 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 vyhnout 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 – PROČ JE ŽIVOT PODLE RYTMŮ PŘÍRODY LÉKEM A ZDROJEM ŽIVOTNÍ SÍLY • Proč je život podle rytmů přírody lékem a zdrojem životní síly? Jaké lokální superpotraviny máme během jara k dispozici? Jak si připravit nejlépejší elixíry na podporu zdraví? A jak sladit životní styl i jarní vaření s rytmy přírody? Jaká jídla patří do jarního jídelníčku? Jak vypadá zdravý jarní jídelníček? Potřebujeme jarní půsty a detoxy? Jak jednoduše využít divoké jarní byliny v každodenním vaření? A jak to udělat, když zijeme ve městě?



úterý 23. 4. • FERDINAND LEFFLERDU • Známy a oblíbený zahradní architekt, autor knih o zahradách, učitel a propagátor zahradní architektury, moderátor a spoluautor úspěšného TV pořadu, zakladatel ateliéru Flera se po roce vrací do Recall centra se svou přednáškou o zahradách. Přesné téma a popis přednášky nebyly do uzávěrky novin stanovené – kompletní informace a vstupenky ale najdete už nyní na našem webu. Nenechte si ujít jedinečnou příležitost setkat se s uznávaným profesionálem, který vám předá mnoho užitečných rad, zkušeností a inspirace. Protože vaše zahrada může být dalším prostorem, kde budete šťastně pobývat!



úterý 21. 5. • SANDRA POGODOVÁ – ÚHEL POHLEDU • Sandra se po roce vrací do Recall centra! Dvě vyprodané přednášky u nás v roce 2023 mluví za vše! Pobavíte se, zasmějete, zahlubáte a odejdete s hlavou plnou nových myšlenek! Jak změnit úhel pohledu na život, aby si člověk užíval každý den, radoval se z maličkostí a našel cestu sám k sobě? S humorem sobě vlastním vás na tuto cestu ráda zavede Sandra Pogodová. Na závěr bude i autogramiáda a možnost se Sandrou podebatovat.

**DALŠÍ PŘEDNÁŠKY PŘIPRAVUJEME! AKTUALIZACE NA NAŠEM WEBU!
VÍCE INFORMACÍ K JEDNOTLIVÝM AKCÍM A PRODEJ VSTUPENEK POUZE
NA www.recallcentrum.cz**