



CESKÝ RÁJ V AKCI

BŘEZEN 2024

MĚSÍČNÍK
50 000 VÝTIISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN: ROZHOVOR: Hanka Zemanová (autorka BioAbecedář...)
• SOUTĚŽ O VSTUPENKY DO BOZKOVA • TOP KULTURNÍ AKCE • NABÍDKY PRÁCE
• DŮM & ZAHRADA • KOUTEK PRO RODIČE • KŘÍŽOVKA • PŘÍLOHA RESTART ...
a mnoho dalšího uvnitř novin!

Následující dubnové vydání vychází 12.-13. 4. 2024

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

nám. 3. května 20, Železný Brod

Dílo člověka

Výstava obrazů a soch akademické sochařky KLÁRY KLOSE.

Slavnostní zahájení čtvrtka, 21. března v 18.00 hod.

GALERIE **Detesk**®

Víkend 23. a 24. března
Křišťálové údolí v Detesku
Vstup do galerie i muzea
zdarma, v sobotu včetně
možnosti navštívit
muzejní vinárnu.

otevřeno denně 9–17 hodin



funkční lékař
JAN VOJÁČEK
12. 3. 2024



**FERDINAND
LEFFLER**
23. 4. 2024

www.recallcentrum.cz
SEDMIHORKY U TURNOVA



nová
zelená
úsporám

Zateplete strop domu
foukanou minerální izolací MAGMARELAX®
a získejte až 100 000 Kč zpět!

Zateplíme Váš dům za 3 hodiny a bez nepořádku

včetně vyřízení
dotace NZÚ
nebo NZÚ Light

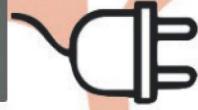
Informujte se na www.mojeizolace.cz
nebo na tel.: 800 100 533.



efektivní solární ohřev vody



NOVÁ ZELENÁ LIGHT



TEPLÁ VODA AŽ 9 MĚSÍCŮ
ZDARMA

dotace je pro důchodce a vyplácená předem

- přebytky lze napájet jakékoliv spotřebiče připojené na dané fázi jako lednice, mrazák, myčka ..
- využití veškerého potenciálu solárních panelů i ve slunných měsících,

DOTACE
90.000,-Kč vč.DPH

cena je kompletní
tzn. vč. dopravy, kotevního a
instalačního materiálu a
montáže

SUNNYHOUSE
Nádražní 214
513 01 SEMILY
infolinka 608 066 955
e-mail: info@sunnyhouse.cz



www.sunnyhouse.cz

Rozhovor měsíce: HANKA ZEMANOVÁ

„ABYCHOM SE LÉPE NA RYTMUS PŘÍRODY NAPOJILI, POTŘEBUJEME SE JÍ ODEVZDAT“

Hana Zemanová (1975) vystudovala pedagogickou fakultu, ale místo dětí ve škole učí lidi již téměř 25 let, jak žít a jít zdravěji a přirozeněji podle rytmů přírody. Napsala několik bestsellerových knih (například Biokuchařku, Nový BioAbecedář, Rytmus roku...), kterých se prodalo přes 100 tisíc. Knihy Hanky Zemanové kromě čtenářského ohlasu sbírají i prestižní knižní ceny v Čechách i zahraničí. Hanku můžete znát také z televizní obrazovky, ovšem zažít ji můžete i naživo v sedmihorském Recallcentru v úterý 16. dubna. A osobní setkání je vždy to nejlepší.



• **Začneme vašimi knihami. Kde se zrodila myšlenka napsat první knihu?** Už je to téměř 20 let od vydání mé první knihy - Biokuchařky Hanky Zemanové. Tehdy jsem na vlastní kůži poznala léčivou moc zdravého jídla. Měla jsem zdravotní potíže a oslabenou imunitu a nechtěla jsem brát stále dokola antibiotika. Probudila se ve mně touha pochopit své tělo, zjistit, čím vším si oslabují zdraví a jak bych si ho mohla co nejpřirozeněji posílit. Tehdy jsem si uvědomila, že jsem se v žádné škole nedovzděla o tom, jak velký vliv má zemědělství, potravinářský průmysl a každodenní životní styl na zdraví lidí a celé přírody. Proto jsem začala psát knihy, které srozumitelným způsobem doplňují základní vzdělání o tom, jak žít, jít a vařit zdravěji. A lidi můj pohled zajímá a baví, protože všechny knihy se postupně staly bestsellerovými tituly a jsou to trvalky na knižním trhu.

• **Jste průkopníci biopotravin. Ty ale mají i mnoho odpůrců, kteří jim nevěří a nebo se jim zdají být předražené. Jak se k této otázce postavit?** Nejlepší je podívat se na ně přirozeným selským rozumem. Po celou historii na celé zemi lidé nic jiného než biopotraviny nejedli. Jen nebylo nutné je speciálně certifikovat a vědecky prokazovat jejich výhody pro zdraví lidí i přírody. Dnes se ale bohužel za normální potraviny považují takové, které obsahují chemické koktejly zbytkových pesticidů, umělých barviv a dochucovadel a které byly různými způsoby průmyslově zpracovány. Mělo by to ale vlastně být přesně opačně a na těchto nepřirozeně vzniklých potravinách by mělo být upozornění, že dlouhodobá konzumace vysoce průmyslově zpracovaných potravin se zbytkovými pesticidy je riziková a může poškozovat hormonální i nervovou soustavu, rovnováhu střevních mikroorganismů a tím i plodnost, imunitu a vyvolat alergie.

• **Pomalu se blíží jaro, jak se mění vaše zvyklosti a jídelníček oproti zimnímu období?** Plnohodnotná zimní strava obsahuje více kvalitních tuků, bílkovin i kalorií než strava jarní či letní. Postupná změna jídelníčku přichází koncem února, když se pomalu pod zemí probouzí nový cyklus roku. Omezujeme tučná, smažená a těžká jídla. Během března a dubna, v souladu s tím, jak se příroda ozeleňuje, tak i na nás talíř přidáváme podle našich

možností jarní divoké bylinky, klíčky nebo „microgreens“. Listy pamplíšky, popenec, bršlice, ptáčinec nebo kopřivy patří na jaře do čajů, polévek, nákypů, salátů či smoothií. Divokých bylin je na jaře všude kolem nás záplava, příroda nám je doslova strká pod nos jako pomocnou ruku. Pomáhají orgánům a krvi s obnovou životní síly, dávají do pohybu trávení, rozpouštějí usazeniny a hleny. Jsou to multivitaminové poklady plné chlorofylu a v těle fungují jako antioxidanty. Žádné vitamíny z lékárny ani choulostivá zelenina ze skleníku nenahradí životní sílu, odolnost a množství bioaktivních látek těchto lístků. A i do měst si je můžete převézt v uzavřené zavařovací sklenici, kde vám vydrží celý týden v dobré kondici. A právě o tom všem budu vyprávět na přednášce v Recallcentru.

• **To je i má další otázka, v Sedmihorkách budete mít přednášku na téma Proč je život podle rytmů přírody lékem a zdrojem životní síly. Na co se mohou diváci těšit?** Především na to, že se rozpojenou, že všechno vědí a že žít zdravě nemusí být složité. že si nemusíme zahlcovat mysl velkým množstvím rozporuplných informací o výživě, a i přesto můžeme znova najít ztracenou jistotu, že víme, jaké jídlo je smysluplné a dobré pro zdraví lidí i přírody. Když se při výběru jídla řídíme spíše nabídkou přírody než globální nabídkou supermarketů a reklamy, pak se naše varení stane smysluplnější, ekologičtější, udržitelnější a hlouběji se propojíme s rytem přírody.

• **Můžete nám žít podle rytmů přiblížit a poradit, jak nejlépe rytmu začít vnímat?** Příroda má všechno skvěle vymyšlené. Nabízí nám vždy to, co nejvíce potřebujeme, a tím nás vlastně udržuje v rovnováze. Každý měsíc je něčím výjimečný a nabízí něco, co v jiné části roku nemáme k dispozici. Moje kniha Rytmus roku je celá o tom, čím nás náš okolní příroda v každém ročním období posiluje a lečí.

A abychom se lépe na rytmus přírody napojili, potřebujeme se ji odevzdat. Dát jí důvěru, že její plán je moudřejší než ten vymyšlený naší hlavou. V první fázi stačí dělat ty nejjednodušší věci: ctít rytmus dne a noci, tedy světla a tmy. Pravidelně vstávat, jít a chodit spát. Vybrat si jídlo spíše podle nabídky přírody než podle nabídky supermarketů a reklamy. Žijeme ve světě plného informací, impulzů, umělého světla a hluku, měli bychom proto ulevit nervové soustavě a omezit jak příval informací ze sociálních sítí, tak i umělé světlo alespoň před spaním. A když pracujeme přes týden v kanceláři, pomůže nám alespoň jednou týdně vyjet do přírody. Když jsme dlouhodobě odstřížení od přírody, těžko nalezneme zdraví zprostředkováno na různých kurzech či v moudrých knihách.

• **Máte ráda rčení: I když je otec nemoci neznámý, matkou je vždy strava...** Stále více mě udivuje, kolik peněz z rozpočtu jde do zdravotnictví na léčení různých běžných potíží, které by se daly snadno řešit změnou jídelníčku a životního stylu. I sebemenší potíže se řeší hned pomocí léků, a ne změnou jídelníčku a životního stylu. Přitom to, co jíme a jak žijeme, má zásadní vliv na naše fyzické i psychické zdraví. To vědě už několik tisíc let všechny tradiční lékařské systémy. Dokonce i podle Světové zdravotnické organizace s jídlem nějak souvisí 75 % nemocí a u poloviny zdravotních potíží je jídlo hlavní příčinou jejich vzniku a rozvoje. Ke zdravému životu ale přispívá také nekouření, pravidelný pohyb a pobyt v přírodě, hezké vztahy, naplnění ze smysluplné práce, jakékoli tvoření a prožitek radosti.

Nezkrácený rozhovor čtěte na www.ceskyrajvakci.cz. Vstupenky na přednášku Hanky koupíte na www.recallcentrum.cz

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2024

Sedmihorky u Turnova



www.sedmihorskeleto.cz

Zastřešené hlediště!

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------|--|--|---|--|--|--|
| A | PONDĚLÍ 1.7. | | PUSTE MĚ VEN Iva Janžurová • Sabina Remundová | B | SOBOTA & neděle 20.-21.7. | | JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI |
| A | ČTVRTEK 4.7. | | MICHAEL JACKSON SYMPHONY Dasha • D. Wepperová • D. Kollár • D. Marko | A | ČTVRTEK 25.7. | | PAVEL ŠPORCL: FEELING GOOD |
| A | ÚTERÝ 9.7. | | NIKDY NENÍ POZDĚ Jana Paulová • Václav Vydra | A | ČTVRTEK 1.8. | | NA ZLATÉM JEZEŘE Simona Stašová • Ladislav Frej / Jan Vlasák |
| B | ČTVRTEK 18.7. | | RICHARD MÜLLER | A | ČTVRTEK 8.8. | | CHUCK WANSLEY |

www.sedmihorskeleto.cz



SIMONA
Silné réči stand-up comedy speciál



HALINA PAWŁOWSKA
Manuál zralé ženy + talk show

Předprodej vstupenek
a permanentek:
sedmihorskeleto.cz
a evstupenek.cz
a prodejní místa evstupenek

MULTIFOKÁLNÍ BRÝLE JAKO ŘEŠENÍ NEUSTÁLÉHO STŘÍDÁNÍ BRÝLÍ

V dnešním moderním světě, kde jsme neustále obklopeni digitální technologií a pohybujeme se mezi přirozeným a umělým světem, je ochrana našeho zraku klíčová pro udržení pohody a zdraví očí. Samozabarvovací skla a skla s ochranným filtrem představují revoluční technologie, které nabízí nejen optimální vidění, ale také chrání oči před negativními vlivy moderního životního stylu.

DYNAMICKÁ ADAPTACE K OKOLNÍMU SVĚTU

Samozařabarvovací skla jsou navržena tak, aby automaticky reagovala na změny světelných podmínek. Tato inovativní technologie umožňuje sklu automaticky ztmavnout na přímém slunečním světle a rychle se vrátit do světlejšího stavu, když vstoupíte do interiéru. Tato plynulá adaptace

chrání vaše oči před přílišným slunečním zářením a zajišťuje přirozenou pohodu ve všech světelných podmínkách.

OCHRANA PŘED ŠKODLIVÝM MODRÝM SVĚTELEM

S denním používáním elektronických zařízení, jako jsou počítače, tablety a telefony, jsme vystaveni intenzivnímu modrému světlu, což může negativně ovlivnit naše oči. Skla s ochranným filtrem odstraňují tuto starost. Filtrování škodlivého modrého světla chrání před



únavou očí, podporuje lepší spánek a přispívá celkovému pohodlí při dlouhodobém užívání elektronických zařízení. S těmito optickými technologiemi můžete bez obav pracovat, číst a strávit čas na svých oblíbených elektronických zařízeních, aniž byste museli obětovat zdraví vašich očí.

Navštivte nebo zkонтaktujte dioptra optik s nejbližší pobočkou v Turnově nebo Železném Brodě, kde vám poskytnou při výběru nových skel služby na profesionální úrovni a pomohou vám vybrat tu nejlepší variantu podle vašich potřeb. Pokud budete průběžně sledovat stránky optiky, budete mít také přehled o zajímavých prodejných akcích.

www.dioptraoptik.cz

Turnov
Železný Brod

dioptra optik

**SAMOZABARVOVACÍ SKLA
+ SKLA S OCHRANNÝM FILTREM
S NEJODOLNĚJŠÍ POVRCHOVOU
ÚPRAVOU NA SVĚTĚ**

AKCE

-35%

HOYA
Dokonalejší
a komfortnější
technologie

Sobotecká 1660
Turnov

734 154 673

náměstí 3. května
Železný Brod

734 154 354

www.dioptraoptik.cz

*Akce platí do 30.6.2024. Více informací a podmínky na prodejně.

**kuku**DESIGN

STYLOVÉ • MODERNÍ • PRAKTIČKÉ

- KABELKOBATOHY
- LEDVINKY
- PASTELKOVNÍKY...

NAVŠTÍVTE
NÁš NOVÝ e-shopWWW.KUKUDESIGN.CZ

KOUTEK PRO RODIČE: Elektrosmog a děti

Elektrosmog je označení pro škodlivý vliv elektromagnetického záření. To se vyskytuje všude kolem nás. Vyzařuje ho elektrické vedení, televizní vysílače, mobilní telefony i všechny domácí spotřebiče. Elektromagnetická pole (EMP) se ukazují být škodlivým prostředím pro dospělé, zvídka, včely i mikroby a dle posledních studií mnohonásobně více i pro děti, a to především kvůli délce expozice. Dnešní děti jsou mnohonásobně déle vystaveny EMP než dospělí. Díky tomu, že dítě do 12 let má v těle více vody než dospělý člověk, může tělo vstřebávat škodlivé záření mnohem silněji. Poškození se objevují nejen v kostní dřeni, ale především v mozku. Čím blíže se dítě nachází přístroji, který EMP vykazuje, tím silnější je dopad. Tedy je více než nutné děti co nejméně vystavovat wi-fi, mobilním telefonům, televizi a dalším.

Některé zdroje EMP: **VENKOVNÍ:** Vysílače, trafostanice, vedení vysokého napětí, troleje, fáze od sousedů, 5G... • **DOMÁCÍ:** wi-fi, bezdrátové telefony, chůvičky, lampičky, úsporné žárovky, počítače...

Kromě mnoha dalších symptomů může elektrosmog ovlivňovat:

• kvalitu spánku • vitalitu • bolesti hlavy • soustředění nejen u dětí • šelest v uších • psychickou a fyzickou odolnost • srdeční oběhovou soustavu

Začněte přemýšlet a eliminovat kvůli sobě i svým dětem elektrosmog ve svém okolí. Nenechte se zlákat plynkými pozlátka, jako je rychlejší (5G) internet, poskytování svého cenného domova na antény a vysílače 5G, a přemýšlejte, jestli je lepší neustále řešit své zdraví a nenacházet důvody, proč je

nám nebo dětem nedobrě, a nebo si udržet zdravější životní prostředí.

CO DĚLAT PRO ELIMINACI ELEKTROSMOGU

- Vypínejte wi-fi alespoň na noc, nejlépe i přes den. Sice často září i od sousedů, ale ty jsou již většinou výkonově slabé a není třeba „přidávat“ ještě svou. Vyvarujte se 5G.
- Používejte co možná nejméně mobilní telefony (na noc je vypínejte, nemějte je na nočním stolku, nenabíjejte je ve své blízkosti), pokud telefonujete, nedávejte si přístroj k uchu, zrušte dětské chůvičky.
- Nepoužívejte úsporné žárovky, zářivky, LED. Pokud je máte, držte se od nich ve vzdálenosti alespoň 2 metry.
- Eliminujte svůj pobyt blízko vedení, rozvodů, kabelů, prodlužovaček (více než metr) a dbejte na to i v prostoru, kde spíte. V ložnici a dětském pokoji odpojte všechny elektrické spotřebiče.
- Na notebooku pracujte nejlépe v bateriovém režimu. Adaptér vyberte s kabelem a kulatou zástrčkou s uzemněním. Nepoužívejte bezdrátovou myš.
- Neseďte blízko televizních obrazovek (doporučení jsou min. 3 metry).
- Omezte nebo zcela odstraňte mikrovlnou troubu (tomuto tématu se budeme věnovat v některém z dalších vydání). Odpojte všechna el. zařízení, která delší dobu nepotřebujete používat.

-red-



Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou



5. 3. | 19:00 | **Pstruzi** (komedie s P. Liškou, J. Dulavou, A. Mihulovou)

7. 3. | 16:00 | Hravé odpoledne s ALBI
KNIHOVNA LOMNICE NAD POPELKOU

11. 3. | 17:30 | **Beseda: Pavel Chlum a Petr Kvarda**
Bizarní pokrmy JV ASIE – KINO LOMNICE NAD

21. 3. | 17:00 | **Beseda se spisovatelkou M. Heikalovou**

10. 4. | 19:00 | **Zábavná talk show Ivo Šmoldase**
TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

20. 4. | 19:00 | **AG Flek – koncert**
TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

4. 5. | **Festival poezie**
KINO LOMNICE NAD POPELKOU

9. 5. | 18:00 | **Koncert 4 sborů k Roku české hudby**
ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

16. 10. | 19:00 | **4 TENOŘI – koncert**
TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

19. 11. | 19:00 | **Leona Machálková – koncert**
TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

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

PRODEJ ŠTÍPANÉHO PALIVOVOÉHO 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



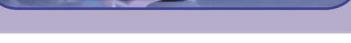
MASÁŽE A MOKRÁ PEDIKÚRA

IV 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.



SEDM KONCEPTŮ PRO LEPŠÍ NASTAVENÍ

Japonci jsou známí svou dlouhou věkostí a zdravím, také klidem, vyrovnaností, rádrem a nastavením mysli. Pojďte se inspirovat některými z jejich konceptů a nastavit svoje myšlení a život lepším směrem.

1. Ikigai

Znamená důvod, proč se každé ráno probouzet. Najít ikigai znamená objevit to, v čem je vaše síla, objevit svůj smysl života. Vyberte si něco, co odpovídá vašim vášním, potřebám a přednostem.

2. Shikata ga nai

Nechte být to, co nemůžete změnit. Některé věci jsou prostě mimo vaši kontrolu, což je v pořadku, zaměřte se na to, co změnit můžete. Snížte hladinu stresu a najdete klid.

3. Oubaitori

Znamená nikdy se neporovnávat s ostatními. Každý má svou cestu, svůj čas. Zaměřte se na vlastní progres a nesrovnávejte se s nikým jiným. Jak řekl T. Roosevelt: „Srovnání je zloděj radosti.“

4. Wabi-sabi

Znamená vymanit se z představy o dokonalosti a najít radost v nedokonalosti.

Nic není v životě perfektní.

5. Gaman

Znamená „zachovat si důstojnost i v těžkých chvílích“. Jde o schopnost přijímat těžké situace s úctou, pokorou a trpělivostí, aniž by to ohrozilo vaše morální hodnoty. Buďte odolní a chápaví.

6. Kaizen

Vychází z principu neustálého zlepšování, kterého dosahnete malými kroky a konzistentnosti. Někdy i malé změny dokáží hodně ovlivnit, proto se snažte stále zlepšovat.

7. Shu-Ha-Ri

„Když je student připraven, objeví se učitel. Když je student skutečně připraven, učitel zmizí.“ – Tao Te Ching. Koncept popisuje duchovní vývoj člověka a nabývání znalostí v tomto postupu: 1) držet se postupu a učit se základy 2) opouštět pravidla a jít vlastními cestami 3) dokončit proces učení a překročit vlastní hranice.



Podle čeho vybrat správný polštář?

Pro výběr polštáře, který by znamenal pohodlnější a zdravější spánek, jsou tři základní kritéria. Velikost, tvar a výplň (a její tvrdost). Pojďme se na ně podívat z blízka.

1/ TVAR POLŠTÁŘE: • **Klasický tvar** zná asi každý z nás a většinou je to „startovní“ polštář. Obdélník, který se hodí hlavně pro lidi spící na bříše nebo často měnící polohy. V tomto případě velmi záleží na výplni polštáře. • **Anatomický (ortopedický) polštář** má speciální tvar a poskytuje cílenou oporu při spaní na boku i na zádech. Ortopedické polštáře jsou navrženy s ohledem na krční oblast a efektivní odpočinek. Některým lidem dokonce dokážou kromě bolesti krční páteře a nespavosti zmírnit i chrápání. Ortopedický polštář nemění svou polohu nekontrolovatelně, což je oproti tradičním polštářům výhoda. • **Speciální polštáře** mají různé tvary a využívají se při cestování, v těhotenství nebo jako další podpůrné pomůcky nejen při spaní – pro podporu kolen (podkoleník – přináší úlevu kolen při spaní na boku, proti otokům, po operaci i pro těhotné), pro oporu bederní páteře při sezení (bedrník – eliminuje bolesti v kříži, problémy s bederní páteří, ztuhlost šíjových svalů, lze využít nejen při sezení, ale také v noci či pro relaxaci) či sedací polštář a další.

2/ VÝPLŇ POLŠTÁŘE: • **Přírodní výplň** jsou stále oblíbenější, navíc některé z nich jsou už i hypoalergenní (například s ovčí vlnou), takže je můžete využívat i citlivější člověk a alergik. Jejich výhodou je pružnost a poddajnost, vyhovují všem spánkovým polohám. Většina z nich ale vyžaduje pravidelné čištění, aby se zabránilo přítomnosti roztoců. • **Syntetické výplně** mají hypoalergenní vlastnosti a většinu z nich lze práti v pračce. Patří mezi ně polyesterové kuličky či paměťová pěna. Pěna reaguje na teplo těla, automaticky mu svůj tvar přizpůsobuje a vytváří oporu hlavy a krku. Bez záťaze se vrací do své původní polohy. Polštáře z paměťové pěny jsou navíc nabízeny v mnoha různých tvarech, můžete si tak vybrat ten nejlepší pro vás.

3/ VELIKOST: Správný polštář by měl podpírat krční páteř tak, aby byla v rovině s celou páteří. Neměl by tedy sahat pod ramena, protože rameno se musí správně zaborít do matrace. Měli byste si tedy vystačit s polštáři malých rozměrů (50 x 70 cm nebo 40 x 60 cm). Výšku polštáře si vybírejte podle tvrdosti matrace a šířky ramen. Čím měkkčí matrace a širší ramena, tím vyšší polštář a naopak. **Pokud se ztrácíte, jaký polštář si vybrat, abyste spali dobře a nemuseli draze a dlouze zkoušet, doporučujeme navštívit Matrace Haken ve Všeni.** Věnovat se vám budou každou neděli dopoledne a velmi ochotně poradí, navíc si můžete na vlastní kůži vše vyzkoušet.



MATRACE HAKEN

Spěte jako miminko...

Specialista na české matrace a masivní posteče.



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



Súrja znamená v sanskrtu slunce a namaskár pozdrav. Jde tedy o ranní dynamicky prováděnou techniku (krijá). Tato jógová sestava o dvanácti pozicích, tzv. rišikéšský pozdrav slunci, jejíž úvod jsem zevrubně popsal v únorové příloze Restarta ČRVA, bude dále podrobnejší popsána prostřednictvím jednotlivých pozic. Výchozí polohou sestavy je tázá-sana – pozice hory. Je to vzpřímený stoj s rovnoběžnými chodidly, asi na šířku kyčelních kloubů od sebe. Kotníky, kyčelní klouby a ramena jsou v jedné linii. Váha těla je rovnomořně rozložena na obou chodidlech, jimiž vnímáme pevné spojení se zemí. Pánev je mírně podsazená, křížová kost a kostrč směřují dolů. Od pasu se vytahujeme vzhůru, hrudník je otevřen, ramena jdou do šířky a dolů, linie páteře a hlavy je kolmá k podložce. Paže jsou mírně od těla s dlaněmi vytocenými dopředu. S nádechem celé tělo od prstů nohou až po mimické svaly zpevníme a s výdechem v obráceném pořadí uvolníme. Tím vědomě uvolníme všechny svaly, které pozici nezajišťují.

První pozice celé sestavy pranámásana vychází z předchozí pozice tadásany, jen je doplněna o namaskára mudru – gesto používané v Indii k pozdravu, kdy dlaně rukou spojíme před hrudníkem tak, aby předloktí byla v jedné přímce, a lehce k nim skloníme hlavu. Význam tohoto gesta je: „Skláním se před vyššími silami v tobě, zdravím tvé božské já.“ Spojení dlaní také symbolizuje jednotu. Tato mudra napomáhá koncentraci na anahátu čakru, to je oblast na úrovni srdce uprostřed hrudi, která je sídlem našich emocí.

Súrja mamaskár bývá také doplňován recitací tzv. slunečních manter, oslavujících jednotlivé aspekty Slunce. První pozici pranámásana náleží mantra „Óm mitrája namah“, kde mitra (doslova přítel) je vyjádřením blahodárnosti slunečního svitu, solidnosti, pravdivosti a věrnosti danému slovu. Slunce je přítelem všech, nerozlišuje mezi dobrým a zlým, nehodností, kdo si zaslouží jeho energii. Tato pozice napravuje nadměrné zakřivení krční a bederní páteře (lordózu), vyrovnává kulatá záda (kyfózu) a poloha spojených rukou uvolňuje hrudník, čímž umožňuje hluboké dýchaní.

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



TIP NA PROTIZÁNĚTLIVÝ „POKRM“

Dr. Johanna Budwigová byla velkou propagátorkou olejovo-proteinové stravy, která působí protizáňetlivě a proti rakovině. Strava je postavena na lnu a lněném oleji, jež obsahuje mnoho účinných látek jako omega-3, omega-6 a další. Hippokrates lněné semínko pokládal za bezednou studnicí zdraví. Johanna Budwigová doporučovala kombinaci lnu s nízkotučným tvarohem, díky němuž se lépe rozpouští účinné látky. Známá je její Buwigova směs, která se skládá z 150 g nízkotučného tvarohu, 2-5 lžic lněného oleje (pozor, rychle oxiduje, nejlepší je co nejčerstvější), 1-3 polévkové lžíce drceného lněného semínka, špetky kajenského pepře a dochutit se může česnekem, paprikou či bylinkami nebo šampaňským. Šampaňské přidává kvůli zlepšení trávení a absorpci užitečných látek. Mnoho lidí tuto směs zařazuje do svého jídelníčku právě z důvodu onkologických onemocnění a pro významné účinky.

CESTY KE ZDRAVÍ: Březen, ideální čas na pročištění těla

Jeden den pro zdraví – brzké jaro

Můžeme zařadit na jeden den v týdnu. Podpoříme tím svoji jarní vitalitu, uleví se našemu trávení, odlehčíme se.

Jako první pít ráno vodu s citrónem a medem, voda se převaří nejlépe v normální konvici a do vychladlého se přidá pár kapek citrónu a med. Pomáhá správnému vyprázdnování a celkově zlepšuje naše trávení. Také nám pomáhá udržet rovnováhu. Pokud máte překyselený žaludek, bude vám vadit i citrón, použijte pouze převařenou teplou vodu, to platí i pro ostatní očistné kúry. Pokud máte vyšší hodnoty cukru v krvi, nedávejte med, pijte pouze horkou vodu.

Denní pití: čaj KKF

Čaj na správné trávení, zlepšení činnosti ledvin a při potížích s močovými cestami, celkově pomáhá odstranit škodliviny z těla.

Návod: 1 až 1,5 litru vody, 1 lžička kumínu (římský kmín), 1 lžička koriandru, 1 lžička fenyklu

Vše převařit a pít teplé. Další možností je popijení teplého fenyklového nebo kmínového čaje. Měly by nám chutnat.

Večerní pití: kurkumové mléko

Čerstvé mléko (1 hrnek), voda (1/3 hrnku), kurkuma (asi 1/5 lžičky – podle vás), vše převaříme a teplé vypijeme. Podle vašeho zdravotního stavu je možné přidat špetku cayenského pepře (je nevhodný při potížích se žlučníkem, vředy, ekzémem, při návalech horka). Pokud špatně spíte, přidejte do vychladlého mléka trošku medu. Nápoj působí jako přirozené antibiotikum, čistí krev, propojuje energetická centra. Pokud se pije delší dobu, snižuje chlad nohou a rukou, pomáhá norma-

lizovat hladinu cukru v krvi, podporuje správný tok žluči. Množství koření upravte dle své chuti.

Rýžová polévka s čočkou

pro celodenní použití – uvedené množství je asi na 1,5 litru až 2 litry polévky

2 mrkvě, zelená čerstvá petrželka, 1 kořenová petržel, 1/3 celaru, 1/3 hrnku basmati rýže, 1/3 hrnku červené čočky, olivový olej, ghí, dochucovadlo bez glutamatu sodného, sůl, písavice

Na olivový olej a ghí dáme mírně osmažit nakrájenou zeleninu, poté zalijeme vodou a přidáme propláchnutou rýži a ostatní ingredience kromě zelené nasekané petrželky, kterou přidáme až nakonec a vaříme.

Tuto polévku můžeme použít jako snídani, oběd i večeři.

Salát na zvýšení energie

2 hrnky nakláčeného munga, hlávkové zelí – tence nakrájíme, mrkev – nastrouháme, nakláčená řeřicha (1 lžice), olivový olej, sůl, citrón – pár kapek, med, 1 nastrouhané jablko

Vše jednoduše smícháme a dochutíme.

Teplý jablečný kompot

Jablka oloupeme, nakrájíme a dáme spolu se skořicí, kardamomem a hřebíčkem vařit. Pokud trpíme zácpou, můžeme přidat nakrájenou a oloupanou hrušku a vařit spolu.

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

JÓGAKEMP 2024

V ČESKÉM RÁJI

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

20.-21. 7. 2024



Vstupenky a více informací na
www.jogakempvceskemraji.cz

ETERICKÉ LÉČENÍ ZVUKEM A BARVOU



OBJEDNÁNÍ A VÍCE INFORMACÍ:

WWW.LECIVE-TERAPEUTICKE-OBRAZY.CZ

TEL.: 604 745 956





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



CO MÍT V ZAHRADĚ - ROSTLINY PRO OPYLOVAČE

Květiny dělají radost nejen nám, ale pokud vybereme ty správné, potěší a podpoří i život na zahradě. Vyberejte ideálně květiny, které dlouho a brzy kvetou a nemají plné květy – k takovým se totiž opylovač mnohdy vůbec nedostane.

Které rostliny jsou ideální pro včely a další opylovače?

brutnák lékařský – agastache – plicník lékařský – kostival lékařský – kyprej vrbice – vrba plazivá – růže šípková – trnka obecná – hloh – břečťan – hrachor širolistý – vrba jíva – třešeň – jablň – materíďouska – třapatka – sporýš argentinský – chrpa – šanta – kakost

Většina z těchto rostlin je navíc velmi přínosná i pro nás – některé jsou léčivé a dají se sbírat a sušit. Naplánujte si pro letošní sezónu nová stanoviště plná potravy pro hmyz, který se tak postará i o větší úrodu na vaši zeleninové a ovocné zahrádce. A vás navíc potěší nejen pohledem, ale i vůní.

jarní **ZEMĚDĚLEC**
58. veletrh zahrádkářství,
zemědělství a potravinářství

FARMA MLÁĎAT
FESTIVAL DECHOVKY
20. - 24. 3. 2024

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ
Akce je pořáданa pod záštitou ministra zemědělství.



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)



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

Narcis



Výstava narcisů, tulipánů a dalších jarních cibulovin

Tisíc a jedna květina v pestrobarevném aranžmá

ZAHRADNICKÉ TRHY

11. - 14. 4. 2024

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

RADY DO ZAHRADY: ŽIVOT V PŮDĚ II.

Tentokrát se budeme věnovat životu v půdě z pohledu řas, hub a půdní mikrofauny. Jde o rozmanitou skupinu s obrovským množstvím druhů. Pokud se řekne řasa, většina z nás si představí vodní řasy v rybnících nebo mořích. Pravdou ale je, že zelené řasy jsou obyvateli i podzemní vody v půdních pórtech. Ke svému životu potřebují sluneční světlo, a tak je možné je nalézt pouze na povrchu a v prvních málo milimetrech půdy. Svou přítomnost dávají potravu mnoha půdním živočichům. Řasy žijí v symbióze s houbami a vytvářejí tak samostatné organismy, které jsou podobné lišejníkům. Oba pak mají svou nezastupitelnou ulohu (ostatně jako vše v přírodě) – houba rozpuští minerály z podzemí a řasa pomoci fotosyntézy vytváří organické vazby. Dále v půdě najdeme jednobuněčné organismy jako měřavky, bičíkovce či nálevníky. Tyhle malé potvůrky si snad pamatuje z přírodotěvě základní školy každý z nás. Jejich tělo je tvořeno jednou buňkou a zdržují se především ve vodě. Jejich potravou jsou bakterie, řasy či houby. A i přesto, že jsou tak nesmírně malinkati, hrájí obrovskou roli v našem ekosystému a úrodnosti půdy. Je potřeba si uvědomit, že i živočich, který není okem viditelný, znamená důležitou část řetězce, která když vypadne, rozpadne se celý ekosystém. I proto je třeba dbát, aby se na naší zahradě neobjevovala chemie, ale naopak jsme pečovali s co největší láskou a zodpovědností o kousek půdy, kterou máme k dispozici. Dalším fascinujícím půdním životem jsou houby. V posledních několika letech bylo na toto téma vydáno několik



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

SOUTĚŽ S NAKLADATELSTVÍM GRADA:

Po celý rok budeme v naší rubrice Dům a zahrada soutěžit o krásné knihy s tématem zahrady od našeho partnera nakladatelství Grada. Nenechte si ujít žádné vydání, v každém vás totiž čeká jiná inspirativní kniha. Soutěžíme vždy na www.ceskyrajvakci.cz, kde najdete i více informací o všech knihách.

BIOZAHRADE

zahrada bez chemie a plná života

autor: Tabach Arnošť • Knihu naučí začínající zahradkáře ekologicky myslat a v souladu s přírodou pěstovat ovoce, zeleninu a květiny tak, aby se co nejméně poškozovalo okolní prostředí chemickými prostředky. Kladě důraz na smíšené kultury využívající vzájemně propojené působení rostlin, na používání výtažků z léčivých rostlin k podpoře růstu a ochraně před škůdci a na hnojení půdy bylinnými zákvasy.



Tip: Pokud se chcete dozvědět ještě více o zahradě a pěstování, soutěžte s námi o krásnou knihu z nakladatelství Grada.

NAUČTE SE POSTAVIT KOMPLETNÍ DŮM SVÉPOMOCÍ BĚHEM PÁR DNÍ!



KURZ:
www.kinghouse.cz

CO DĚLAT NA ZAHRADĚ V BŘEZNU

Březen je hlavní měsíc výsevu. Nejdříve do poloviny března vysejte rajčata. Ven již počátkem měsíce můžete vysévat hrášek, který pro klíčení potřebuje nižší teploty. Přímo do záhonu můžete vysít už i mangold, špenát, kozlíček polníček. Doma na parapetu pak určité dejte prostor bazalce, dobromyslu, koriandru, mateřídoušce, meduňce, šalvěji, tymiánu či yzopu. Čemu se dále věnovat?

- Odstranit zimní ochranu trvalek a okrasných keřů, provést jarní úklid záhonů.
- Na vycíštěné záhony navézt vyrázlý kompost.
- Zavěsit nové ptáčí budky, aby se ptáci stihli zahnízdit.
- Doplnit vymrzlé rostliny na skalce.
- Vysít přímo na záhon hermánek, měšicek, brunáka, řimbabu, pažitku či mák. Z květin černuchu, hrachor, slunečnice a sluncovku
- Vysít na záhon petržel, dlouho klíč.
- Na pařeniště vysít ředkvičky, salát, mrkev, kedluben, brokolici.
- Větrat ve skleníku a pařeniště, aby se netvořila plíseň (v teplém počasí více, v chladném opatrně).
- Vysazovat živé ploty.

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

PRODEJ
UHLÍ
KRBOVÉHO DŘEVA
DŘEVA NA ZÁTOP
BRIKET
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ
MULČOVACÍ KÚRY

SEDMIHORKY U TUNOVA

www.uhlisedmihorky.cz

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674



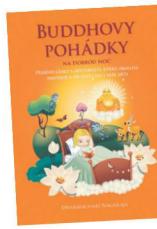


SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete využitěný křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu **od nakladatelství SYNERGIE BUDDHOVY POHÁDKY NA DOBROU NOC**

autor: Nagaraja Dharmachari
Podmanivé vyprávění zažehne představivost vašich dětí, které tak zažijí řadu neobvyklých dobrodružství.

Zároveň je podnítí k tomu, aby si samy v myslí utvářely nejrůznější příběhy, které jim pomohou být klidnější, kreativnější, sebevědomější a mít větší soucit s druhými.



S y n e r g i e

RECEPT: OMÁČKA NA TĚSTOVINY

Využít ji můžete i k nokům, plackám nebo bramborákům. Pokud nepoužijete smetanu, můžete omáčku i zavařit a mít tak ve spíži po celý rok. 500 g dýně Hokkaidó, 200 g mrkvě, 100 g celeru – upečeme do měkká v troubě. Poté vložíme do mixéru a přidáme 100 ml vody, 100 ml smetany, 3 PL rajského protlaku, lžičku soli, mletý pepř, nové koření (2 kuličky), špetku muškátového oříšku, půl lžičky kurkumy, půl lžičky sladké mleté papriky, 1 lžičku ore-gana a 1 lžičku bazalky. Vše spolu rozmixujeme.

Před podáváním prohřejeme a lijmeme přímo na těstoviny.



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MOZKOVNA

HRA S TEXTEM A SLOVY – PRO TRÉNOVÁNÍ POZORNOSTI, PAMĚTI A KREATIVITY.

- Přeškrtněte slabiky:** Vezměte si novinový článek a co nejrychleji v něm vyškrtejte všechny koncovky „-o“. Toto cvičení můžete přizpůsobit jakémukoli textu a vyškrpat písmena dle vlastního uvážení: „ř“, „e“ atd.
- Přehazování písmen:** Vymyslete si delší slovo a pokuste se z něj v duchu vytvořit nová, kratší slova. Například ze slova „poněkud“ můžete odvodit „koupě“, „kupon“ nebo „doupě“ atd. Pokud si chcete cvičení zjednodušit, můžete si slova napsat.



| POMŮCKA: BDS NEUN | SVÁENÍ | OVES (angl.) | DIVADELNÍ NOVINY | VĚRNÁ | 2. DÍL TAJENKY | ANDULY |
|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|-------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| HŘÍNÉ MĚSTO | | | | | | |
| PATŘÍCÍ VANDĚ | | | | | | |
| KAFKOVO Jméno | VLNAŘSKÁ TKANINA | NÁSTROJE K ORÁNI | STARÍ ZÁJMENO | INIC.O. TOMANA ZKRATKA NEW YORKU | SPZ D. STŘEDY ČÁST OCEÁNU | |
| VELKÁ POLE | | | | | LISTY ATLASU BUDOVY | |
| MÁĎARSKÝ BÁSNÍK | | | | POŘÁD KOCOUŘI (nář.) | UROZENÁ ENA MALÝ KŮŇ | |
| UNIVERZ. LIGA | | | | UGANDSKÝ OSTROV ZPŮSOBIT | | ZKRATKA NITU VERNÚV KAPITÁN |
| POŘADAČE | | | | | | NOEMA (dom.) PŘEDLO KA |
| POMŮCKA: OAR | TĚKÁ PRÁCE | RUSKÁ ŘEKA MOŘSKÁ RYBA | | | DEVĚT (něm.) AUSTRAL. SAVEC | |
| PODVODY | | | | | JAMBUS TYL (zast.) | |
| DELÍ VESLO | | | | TEODORA (dom.) TONÍK | | EVROPSKÁ NORMA MPZ BARBADOSU |
| 1. DÍL TAJENKY | | | | | | SPZ BARDEJOVA JEDNOTKA PLOCHY |
| ODPOLY | | | | | | |
| ALKALOID V ČAJI | | | | RÁDLO | | |
| ENSKÉ HLASY | | | | ARZÉN | | |

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.

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuice Česká distribuční k.s., 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. 115 – březen/2024, výšlo 8.–9. 3. 2024.

Výhercům soutěží z č. 114 byly výhry již rozeslány.





ROZŠIŘUJEME TÝM!

PŘIJMEME:

- KUCHAŘE/KU
- pomocného/ou KUCHAŘE/KU

PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ

WWW.PENZIONVYSKER.COM • RECEPCE@PENZIONVYSKER.COM • 774 709 588



ZA ZÁBAVOU ROVNOU DO BOZKOVA U SEMIL!

KATAPULT – koncert – 16. března
od 20 hodin • Vstupné v předprodeji za 550 Kč, na místě 650 Kč.



PANOPTIKO – koncert – 6. dubna
od 20 hodin • Vstupné v předprodeji na www.ticketstream.cz



Brutus – koncert – 20. dubna
od 20 hodin • Vstupenky 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 sítí Ticketstream. Využít můžete i tradiční svozový autobus na akce z náměstí v Semilech. Veškeré informace a podrobnosti najdete na www.obecbozkov.cz

PROGRAM AKCÍ 2024 V RECALL CENTRU • Sedmihorky u Turnova



úterý 12. 3. • FUNKNÍ 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 chtejí ve svém životě cítit lépe, protože více energie vám takový pocit zprostředkuje.



čtvrtek 21. 3. • PETR KLÍMA – PROČ A JAK DO SVÉHO JÍDELNIČKU ZAŘADIT LUŠTĚNINY A OBILOVINY • Autor bestsellerových knih – kuchařek na téma luštěnin a obiloviny přijede do Recallcentra povídат o zdravotních benefitech těchto pokrmů, dozvěte 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 příjít 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 způsoby, které mají mnoho nežádoucích účinků. Jejich výsledné působení se může projevit ve vzniku různých potíží a poruch, metabolického syndromu a civilizačních nemocí. Zkušení a oblíbení přednášející ukážou, jaký je jejich původ. Budou mluvit o chemtrails, hormonálních disruptorech i o mRNA vakcínách. Budou diskutovat o tom, zda se těmto škodlivinám můžeme vědomě vyhýbat a jak se proti nim bránit s použitím jednoduchých, dostupných a účinných možností v každodenním životě. Velmi zajímavá

a přenosná 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 superpotratiny máme během jara k dispozici? Jak si připravit nejlevnější elixíry na podporu zdraví? A jak sladit životní styl i jarní vaření s rytmami přírody? Jaká jídla patří do jarního jídelníčku? Jak vypadá zdravý jarní jídelníček? Potřebujeme jarní půsty a detoxikaci? Jak jednoduše využít divoké jarní bylinky v každodenním vaření? A jak to udělat, když žijeme ve městě?



úterý 23. 4. • FERDINAND LEFFLER • Známý 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 uznaným 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, zahloubáte a odejdete s hlavou plnou nových myšlenek! Jak změnit úhel pohledu na život, aby si člověk užíval každý den, radoval se z malicherností 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**

NABÍDKA PRÁCE

Detesk®

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

mistr oddělení dřevovýroby

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

mistr oddělení kompletace

požadujeme středoškolské vzdělání ukončené maturitou, jednosměnný provoz

pracovník oddělení dřevovýroby

požadujeme vyučení nebo praxi v oboru, jednosměnný provoz

foukač technického skla / vánočních ozdob

požadujeme vyučení v oboru, jednosměnný provoz

pracovník obsluhy sklářských soustruhů

specializovaná pracovní pozice, do které jsou pracovníci 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

využít je možné i kontaktního formuláře
na našich webových stránkách

Penzion & Restaurant
Vyskeř
1844

AKCE
V RESTAURANTU VYSKEŘ
22. 3. JOSEFOVSKÁ COUNTRY PARTY



Úžasný večer ve společnosti světoznámé dívčí skupiny.
Čekají vás největší hity i show!

12. 4. COUNTRY SISTERS

BLUES-JAZZOVÝ VEČER & DEGUSTACE VÍN

Úžasný večer plný největších světových hitů doplněný o zážitek z vína.

JenTakBand

skvělá vína, báječná hudba, tanecní parket

**COUNTRY PARTY
17. 5. BODLÁK**

Hudební večery začínají v 19 hodin.
Více info a vstupenky na webu:

774 499 935 • www.penzionvysker.com

Penzion & Restaurant
Vyskeř
1844

HODY
V RESTAURANTU VYSKEŘ

8.–10. 3. • Omáčkové

RAJSKÁ, KŘENOVÁ, SVÍČKOVÁ, JÁTROVÁ... a další

15.–17. 3. • Asijské

SPECIALITY ASIJSKÉ KUCHYNĚ

22.–24. 3. • Josefovské

ČESKÉ SPECIALITY A TOP OBLÍBENCI NAŠÍ KUCHYNĚ

29.–31. 3. • Velikonoční

JARNÍ A (NE)TRADIČNÍ VELIKONOČNÍ POKRMY

5.–7. 4. • Speciality ze staročeské krčmy

ŽEBÍRKA, STEAKY, KOLENA, PEČÍNKY... a další

12.–14. 4. • Panenkové

SPECIALITY A OBLÍBENCI Z VEPŘOVÉ PANENKY



kompletní menu vždy na našich webových stránkách

774 499 935 • www.penzionvysker.com