

## GALERIE *Detesk*

### Dílo člověka

Výstava obrazů a soch akademické sochařky

**KLÁRY KLOSE**

probíhá do 16. června.

## REPREZENTAČNÍ PRODEJNA

Dárkové láhve plněné alkoholem z produkce společnosti Detesk, největšího výrobce tohoto sortimentu na světě.

nám. 3. května 20, Železný Brod  
otevřeno denně 9–17 hodin

## RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY U TURNOVA



Přednášky začínají vždy v 16:30 hod • kapacita sálu omezená

VSTUPENKY A INFO: [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)

ROZŠIŘUJEME  
TÝM!

**KUCHAŘE  
KUCHAŘKU**

- hlavní i vedlejší pracovní poměr
- i brigádně
- možnost zajištění bydlení
- nadstandardní platové ohodnocení

tel: 774 709 588

[www.penzionvysker.com](http://www.penzionvysker.com)

PRACUJTE V RÁJII!

## Program kulturních akcí ve Škoda Muzeu | jaro 2024

**18. 4.**

od 19:00

**Diashow: Island**

S Martinem Loewem se vydáte na putování za krásami Islandu. Vstupné 220 Kč.

**19. 4.**

od 20:00

**Mig 21**

Taneční, pěvecká a striptérská skupina z Prahy 5 Smíchova. Vstupné od 450 Kč.

**25. 4.**

od 19:00

**Petr Špaček & Band**

Zažijte pohodový violoncellový koncert plný celosvětových hitů. Vstupné od 380 Kč.

**26. 4.**

od 17:00

**Míša Růžičková: Minidisko pro prince a princezny**

Míša se svou písničkovou a taneční show přináší zábavu pro nejmenší. Vstupné od 290 Kč.

**29. 4.**

od 19:00

**Pražský výběr**

Legendární česká skupina vystoupí v původním složení. Vstupné od 790 Kč.

**30. 4.**

od 17:30

**Historie dálnice D10**

Přednáška přiblíží historii stavby spojující Prahu s Libereckým krajem. Vstupné zdarma.

Předprodej vstupenek na pokladně Škoda Muzea denně od 9:00 do 17:00 nebo online na webu muzea.

Škoda Muzeum, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav

T: +420 326 832 038, [muzeum.skoda-auto.cz](http://muzeum.skoda-auto.cz)

@skodamuzeum

**SKODA**  
Muzeum

## 18. 7. 2024 • RICHARD MÜLLER

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

[www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz)

# 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](mailto:info@sunnyhouse.cz)



[www.sunnyhouse.cz](http://www.sunnyhouse.cz)

## Rozhovor měsíce: FERDINAND LEFFLER

# „KAŽDÁ ZAHRADA BY MĚLA BÝT PLNÁ ŽIVOTA BEZ OHLEDU NA TO, CO V NÍ BUDE“

Známy a oblíbený zahradní architekt, autor knih o zahradách, učitel a propagátor zahradní architektury, moderátor a spoluautor úspěšného TV pořadu Ferdinandovy zahrady, zakladatel ateliéru Flera a především realizátor zahradních snů, se chystá znovu do České republiky. Se svou přednáškou o zahradách ho můžete osobně zažít v **Recall centru v Sedmihorkách u Turnova už v úterý 23. dubna**. A proto jsme položili pár otázek. Co zajímá vás, se můžete zeptat naživo v Sedmihorkách. **Nezkrácený rozhovor najdete na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz).**

**Loni jsme spolu probrali už mnoho otázek ohledně vaší cesty k zahradě. Proto letos půjdeme více do hloubky. Zajímalo by mne, jestli vidíte v tvorbě a vnímání českých zahrad nějaký posun?** Určitě ano, za ty roky, co se zahradní architektuře i osvětě věnujeme, je ten posun významný, zejména v designu, kdy dřív bývaly zahrady hodně načančané, architektonické. Vnímám, že se čím dál tím víc přibližujeme k prázkladu, k čemu ty zahrady jsou, a to je užitek, pěstování, chování a všechno ohraničené krásným. Nejsou to už užitkové zahrady, které jsme vidali v 70. a 80. letech, kdy se venku šlapalo po slepičincích, ale krásné, upravené a příjemné zahrady, které zároveň přinášejí i užitek, spoustu zeleniny, bylinek, ovoce... Lidi našli v zahradách významný relax, antidepresivum a často smysl života, který vyvažuje digitální svět, jenž se odehrává za jejich branami.

**Dalo by se říci, že aktuálně převažuje nějaký zahradnický trend?** Zase se vrátím zpátky, za mě zahradnický trend, který razíme a vnímáme my v té své sociální bublině, to jsou zahrady, řekl bych, velmi přívětivé a zodpovědné k životnímu prostředí. Nemají v nich místo umělé materiály, naopak jsou plné přírodních materiálů, jsou to zahrady, kde se nebojíme sázet hodně stromů, je tam minimum trávníku, spousta metrů čtverečních trvalkových podrostových záhonků, které lákají nejen lidi, ale i ptáky, hmyz a veškeré zvířectvo. Zájem o náš kurz Žijte ve své zahradě jednoznačně ukazuje, že si lidi uvědomují, že zahrada je největším obyvákem jejich obydli. Užívají si to, že nejsou svázaní prostorem jako ve svých domech nebo bytech, a tráví tam čas se svojí rodinou nebo naopak někde v koutěčku sami. Tohle je za mě ten trend.

**Proč si myslíte, že se cesta zahrad nyní ubírá právě tímto směrem?** To je vždycky poměrně komplikovaná otázka, proč je trend zrovna takový, jaký je, ale za mě je tady určitě vliv covidu, který tady byl a který si našťěstí už dneska skoro ani nepamatujeme. Ten výrazně změnil přemýšlení lidí, připoutal je doma často daleko víc než byli zvyklí a paradoxně jim dopřál taky něco pěkného, a to bylo to, že se rozkoukali kolem sebe a začali zjišťovat, jak fantastický, velmi funkční a užitečný prostor pro svojí vlastní duši a tělo mají, a začali se daleko víc zajímat o to, co pro ně zahrada může udělat, a často to tam díky tomu covidu našli. To je jeden z aspektů, že nás covid poslal domů. Druhým je vývoj západní civilizace k větší autenticitě a opravdovosti, které vnímáme v gastronomii, v oblékání, v zahradách samozřejmě taky, lidi dneska už našťěstí nepotřebují hrát žádné hry na div svým sousedům. Dneska je spíš akcentován důraz na to, aby nám bylo dobře, řekl bych, že je to taková psychologie, která prochází napříč školstvím (doufám), rodinnou výchovou, aby byla psychická pohoda, a ta se v zahradách otiskává. Kladete si otázku: co mně a mojí rodině dělá v zahradě dobře? Najednou dostáváte úplně jiné odpovědi, než když jste si v minulosti kladli pouze otázku, jak by asi ta zahrada měla pasovat k domu. Ono je to celkem jednoduché: lidská psychika se utváří tisíce let, a i když si myslíme, že si v rámci nějakého trendu najdeme cestu k úspěchu, která ale není navázaná na tu naši tisíciletou podstatu, což bylo hrabat se v zemi a být v kontaktu s přírodou mnohem víc než dneska, tak nemá šanci se udržet. Aktuální trend je daleko víc spjatý s minulostí, a proto mu věřím a neváhám ho prosazovat a propagovat.

**Pokud se bavíme o zahradách, je to vždy především o nové generaci, která teprve zakusuje svou první zahradu, zahradnické úspěchy, nebo svůj pohled mění i starší generace, která už má svou zahradu dávno vytvořenou?** Já bych řekl, že ve většině případů vidím lidi, kterým je čtyřicet plus, kteří mají už nějakou zkušenost a už rozumějí řeči, kterou s nimi mluvím. Už chápou, když jim řeknu: pojďte hledat v zahradě svoji vlastní pohodu, pojďte dělat zahradu pro sebe. Zatímco ta super mladá generace, ale není to pravidlem, je často na začátku a má v životě spoustu

jiných priorit, kterým se věnuje. Tu pozornost na vlastní žití zdaleka nemá takovou. Starší generace má zase zaseté nějaké principy, kterým věří, a je těžší je měnit. Ale zase, není to pravidlem, na moje přednášky chodí i lidi šedesát plus. Nejčastějšími hosty našich kurzů a přednášek jsou ale lidé kolem čtyřicítky.

**Co je pro vás v rámci tvorby zahrady to nejdůležitější – co by každá zahrada měla mít?** Každá zahrada by měla být plná života bez ohledu na to, co v ní bude, ale nebudu vypichovat jeden prvek. Pro každého to může být něco jiného. Pro někoho je to ovocný sad, pro jiného lavice, ohniště nebo sauna. Každý by se měl individuálně zamyslet a odpovědět si, co právě jeho do té zahrady vytáhne.

**Je něco, co by podle vás zahrada naopak rozhodně mít neměla?** Zahrada by neměla určitě generovat větší množství práce, než jsme ochotni jí dát. Nevybírejte si takové prvky, o které nejste schopni se starat. Taková zahrada je neudržitelná.

**Propagujete životní styl – žijte ve své zahradě. Proč se vydat touto cestou?** Věřím tomu, že žít ve své zahradě je cesta ke spokojenému, radostnému životu, dlouhověkosti a k tomu, jak být zdravý jak fyzicky, tak na duši. Že to je cesta, jak být v kontaktu se svými blízkými, s přírodou i s nějakým duchovním rozměrem, který nám jako lidem byl dán. Za mě je to důvod, proč žít ve své zahradě.

**Tvoříte kurzy online, ještě nedávno byly tuším dva tři, nyní se rozrostly o další. Jaké kurzy tedy nabííte a komu jsou určeny?** Online kurzy mi dělají velkou radost. Začali jsme kurzem Žijte ve své zahradě, který je plánovací a jehož záměrem je pomoci lidem naplánovat si prostorové rozvržení ve své zahradě tak, aby to právě pro ně individuálně bylo ideální. Je to kurz, který doporučuji každému, kdo se chce zabývat svojí zahradou a záleží mu na tom, aby to nebyla nekoncepční snůška prvků, do kterých jen sype peníze a nikdy neví, jestli je to dobře. Díky němu složité dohromady zahrady tak, že to příští rok zase nebude znamenat předělávání. Pak máme kurz, který se jmenuje Chytře na realizaci, který je pro lidi, co si chtějí zahradu svépomocí realizovat. A pak je nejnovější kurz Jedlá zahrada, který komplexním způsobem provádí každého ze studentů světem všeho, co se na zahradě dá jíst. Na jednom místě si projdete každou zeleninkou zvlášť, nabííme ukázkové záhony, jak se dají kombinovat v rámci vyvýšených záhonů, zkrátka jak se dá kombinovat zelenina. Pak občas uděláme nějaký webinář, máme jeden, což je taková kratší forma, ne přímo studium, ale spíš obsáhlá přednáška pro malou zahradu. A když to myslíte vážně, po tomto webináři můžete přejít do kurzu Žijte ve své zahradě a totéž pak se Zahradou ve svahu, která má svá specifika.

**Čeká nás přednáška o zahradách v sedmihorském Recall centru – na co se mohou diváci těšit?** Na jedinečné prožitky a jedinečné kvality, které nám zahrada může dát, to jsou témata, která budu chtít akcentovat. Chtěl bych promluvit také o základech toho, na co myslet a na co při plánování nezapomenout, aby výsledkem byla zahrada, do které se budu každý den těšit, v sezóně i mimo ni.

**Pokud by měl někdo zájem nechat si vytvořit zahradu přímo od vás, je to reálné?** Jasně. To je moje hlavní práce – projektovat zahrady a vymýšlet je. Váš všechny zvu na stránky flera.cz, kde si můžete prohlédnout naše práce. Je tam důkladně popsáno, jak k projektům přistupujeme. A velmi rád přijmu pozvání na jakoukoli zahradu, ze které chcete mít pěknou zahradu.

**Pokud byste měl říct jednu jedinou věc – co byste poradil lidem, kteří chtějí mít svou vlastní zahradu?** Šetřit, šetřit a šetřit. A nezapomenout na to, že základem funkční zahrady je koncepčnost, to je něco, co nepřelstíte. Musíte se zamýšlet nad celkem zahrady, a ne ji budovat kousek po kousku.

Děkují za rozhovor. Jitka Maděrová

**Nenechte si ujít přednášku Ferdinanda Lefflera – úterý 23. 4. 2024 od 16:30 hod. v Recall centru, Sedmihorky u Turnova.**

Vstupenky a více info: [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)





## KOUTEK PRO RODIČE: Vytvořte si s dětmi myšlenkovou mapu

Dnešní článek bude spíše tip pro rodiče starších dětí, školáků, ale i studentů. S pojmem myšlenková (mentální) mapa se setkal už asi každý z nás. Zkoušeli jste ji ale někdy? Nebo ji dokonce pravidelně používáte? A učíte ji své děti? Je to technika grafického uspořádání myšlenek a zároveň jejich třídění. Zjednodušeně řečeno, zapíšete si do středu čistého papíru hlavní myšlenku a od ní rozvíjíte další – tento tok myšlenek si graficky znázorňujete tak, abyste se v něm vyznali a aby vám pomohl najít cestu, kterou hledáte, připravit plán, projekt nebo si s dětmi zopakovali učení, připravili se s nimi na tábor či výlet, zopakovali si zážitky z dovolené a podobně. Myšlenková mapa může být doplněna obrázky, což je pro děti obzvláště vhodné.



### JARNÍ HRA: ZAPOJTE SVÉ DĚTI

Je období sázení, setí, růstu. Vezměte své děti na zahradu – pokud ji nemáte, stačí alespoň malá balkonová nebo parapetní „zahrádka“ – a ukažte jim, jaké divy dokáže příroda učinit z jednoho malého suchého semínka. Vtáhněte je do rytmů přírody, nechte je objevovat a žasnout z toho, jak rostlinka rychle roste a sílí, že potřebuje vláhu i „potravu“, světlo. Proveďte je celým cyklem až do chvíle, kdy můžete část dané rostlinky upotřebit (bylinky) a nebo až do podzimu vyčkat a sledovat, jak se rodí plody. Je to úžasná zkušenost, kdy si uvědomíte, že potrava neroste v obchodech, ale je potřeba energie a podmínky. A že jedno malé semínko dokáže zázraky.

Myšlenkovou mapu si můžeme představit jako hodně rozvětvený strom. Kmen stromu představuje hlavní téma či myšlenku, okolo něj pak vypisujeme nebo kreslíme související témata či myšlenky podle stupně jejich důležitosti. Ty nejpodstatnější nejbližší, méně podstatné dále. Mapa pomáhá zábavnou formou utřídit myšlenky a informace, lépe si pamatovat, soustředit se, být kreativní, používat svou představivost, chápat, dělat si poznámky, udržet zájem. Lze ji aplikovat v podstatě na všechno. Je to šikovný nástroj, který pomáhá organizovat a vizualizovat myšlenky, volně spojovat různé myšlenky a nápady (které by při běžném přemýšlení nemusely přijít) a zároveň je i mapa pochopitelná pro ostatní lidi (vhodná tedy i pro skupinové akce).

Abyste si uměli představit použití myšlenkové mapy, dejme si příklad téma ZVÍŘÁTKA V ZOO (kde jste třeba byli o víkendu a chcete, aby si děti vzpomně-

ly a zapamatovaly, jaká zvířátka tam viděly a co o nich dále vědí) – ve středu (kmen) tedy bude Zvířátka v ZOO – a dále pokračujeme (jednotlivé větve) například: šelmy, ptáci, vodní... a dále větvíme na konkrétní (obrázky, text) – šelmy: tygr, lev, panter... a dále větvíme tygr: obrázek, co žere, kde je jeho původní domov, atd. Stejně tak můžete s dítětem udělat například přípravu na tábor, kdy si píše, co vše si sbalí, co potřebuje do batohu atd.

Hotovou mapou to ovšem nekončí. Aby byla opravdu užitečná a nešlo jen o obrázek, který je hned po dokončení zapomenut, je třeba naučit děti s mapou dále pracovat. Popovídat si o nakresleném či zapsaném, co tam je a proč. Proč zrovna toto patří sem a ne jinam. A co z toho plyne. Právě tato fáze je velmi užitečná a završuje proces učení a zapamatování. Děti se tak naučí postup, který později budou umět zopakovat a v jiné podobě znovu použít třeba u jiného tématu. -red-

# OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

**PRODEJ: UHLÍ • BRIKET  
KRBOVĚHO DŘEVA • DŘEVA NA ZÁTOP  
PÍSKŮ • ŠTĚRKŮ • KAČÍRKŮ  
MULČOVACÍ KŮRY**

**JARNÍ SLEVY NA BÍLINSKÉ TŘÍDĚNÉ UHLÍ  
CENY od 580 Kč/q**

**více na [www.uhlisedmihorky.cz](http://www.uhlisedmihorky.cz)  
SEDMIHORKY U TURNOVA**

**tel. 602 612 674 • PO-PÁ 9-15, SO 9-12**



kukuDESIGN

STYLOVÉ • MODERNÍ • PRAKTICKÉ

- KABELKOBATOHY
- LEDVINKY
- PASTELKOVNÍKY...

WWW.KUKUDESIGN.CZ

NAVŠTIVTE  
NÁS NOVÝ e-shop



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

## PÁSMO KULTURNÍCH AKCÍ V BOZKOVĚ UZAVÍRÁ KONCERT BRUTUS

Koncert kapely Brutus se odehraje v sobotu 20. dubna od 21 hodin. Akce, na které se dokonale vyřádíte! Česká rocková a taneční skupina, která pro svůj styl razí termín pravý bigbít a je považována za legendu českého tancovačkového bigbítu. 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](http://www.obecbozkov.cz)



SOKOLOVNA 21<sup>00</sup> H

20.4.2024 BOZKOV

Cena v předprodeji 350,-, na místě 400,- Kč.  
Autobus ze Semil náměstí ve 20:30 hodin.

PŘEDPRODEJ v síti Ticketstream, OÚ Bozkov: 724 180 473, IS Semily, IS Železný Brod.

[www.obecbozkov.cz](http://www.obecbozkov.cz)

ROZŠÍŘUJEME  
TÝM!

POKOJSKOU

- hlavní i vedlejší pracovní poměr
- i brigádně
- nadstandardní platové ohodnocení

tel: 774 709 588  
[www.penzionvysker.com](http://www.penzionvysker.com)  
[www.penzionrecall.cz](http://www.penzionrecall.cz)

PRACUJTE V RÁJII

## SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA KONCERT BRUTUS V BOZKOVĚ

Otázku a soutěžní formulář najdete  
na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)

## PROGRAM AKCÍ 2024 V RECALL CENTRU Sedmihorky u Turnova

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 nejlevnější elixýry 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 žijeme ve městě?

úterý 23. 4. • **FERDINAND LEFFLERR**

• 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. 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 mluvily 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 maličkostí a našel cestu sám k sobě? S humorem sobě vlastním vás na tuto cestu Sandra ráda zavede. Na závěr bude i autogramiáda a možnost se Sandrou podebatovat.

VÍCE INFORMACÍ K JEDNOTLIVÝM AKCÍM A PRODEJ  
VSTUPENEK POUZE NA [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)

## TYLOVO DIVADLO

Lomnice nad Popelkou



KONCERT V RÁMCI  
LOMNICKÉHO HUDEBNÍHO JARA  
**AG Flek**

20. 4. 2024 | 19:00

Vstupné: 370 Kč (1. - 10. řada a lože)  
350 Kč (11. - 15. řada a balkon)

Předprodej vstupenek začíná 5. 2. 2024 v 9 hodin na [www.divadlo.kislomnice.cz](http://www.divadlo.kislomnice.cz)  
nebo v Turistickém informačním centru na náměstí.

Zveme vás na koncert konaný v rámci Lomnického hudebního jara. V letošním roce vystoupí hudební skupina AG Flek. Tato skupina byla založena v roce 1977 a tvoří ji Blaka Táborská, Ivo Viktorín, Karel Markýrán, Josef Šobáň, Michael Vašíček a David Velčkovský.

Prodej vstupenek na [www.divadlo.kislomnice.cz](http://www.divadlo.kislomnice.cz), v Turistickém informačním centru, nebo na místě.  
Změna programu vyhrazena.

Kontakt: Plk. Truhláře 2, 512 51 Lomnice nad Popelkou, tel.: +420 739 568 347, email: [divadlo@kislomnice.cz](mailto:divadlo@kislomnice.cz)



## CESTY JÓGY – Hathajóga – súrja namaskár



Súrja namaskár - pozdrav slunci, sestavený z dynamicky prováděných pozic, se tradičně prováděl dvanáctkrát, jedna série pro každé znamení zvěrokruhu. První pozice celé sestavy je pranámásana, která navazuje na předchozí, úvodní pozici tadásana - pozici hory. Obě tyto pozice byly zevrubně popsány v březnové příloze Restartu ČRVA.

Druhou pozicí je hasta uttánásana, doslova protažená pozice se zvednutými pažemi. Z pranámásany nádechem zvedáme spojené dlaně rukou v namaskára mudře do vzpažení a lehkého záklonu trupu. Ramena a paže se protahují nahoru a dozadu. V konečné poloze buď zůstávají dlaně rukou spojeny v tzv. aňďžalí mudře, nebo mohou být od sebe dlaněmi proti „hřejivým paprskům slunce po studené noci“. Pro zmírnění zátěže bederní páteře jsou chodidla na šířku kyčelních kloubů, nohy nejsou pokrčené v kolenu a břicho je mírně zatažené, aby se uvolnila křížová kost a kostrč. Hrudník je vyklenutý, páteř vytažená v záklonu, což intenzivně protahuje bránicí.

Tradiční školy považují celou sestavu pozdravu slunci za krije, tedy vědomě provádění jednotlivých pohybů v souladu s dechem. Plný jógový dech je veden oběma nosními dírkami ve vyváženém rytmu, tzn. že nádech a výdech jsou stejně dlouhé. Při tom sledujeme, jak se do dýchání zapojují jednotlivé laloky plic. Přibližně polovinu nádechu věnujeme spodnímu - bráničnímu dechu a druhou polovinu rozdělíme mezi střední - hrudní a horní - hrotové dýchání. Při výdechu postupujeme podobně.

Tato záklonová pozice, spojená s aňďžalí mudrou (symbolizuje pozdrav velmi vysoce postavené osobnosti, gurma nebo boha), napomáhá koncentraci na višudhí čakru, která je v oblasti hrdla na úrovni ohryzku. Má vztah k hlasotvorným orgánům, ke schopnosti verbální i neverbální komunikace. Jednotlivé pozice bývají doplňovány recitací tzv. slunečních manter, oslavujících jednotlivé aspekty Slunce. Pozici hasta uttánásana náleží mantra „Om ravajé namah“, kde ravi je jedno z jmen Slunce jako vládce rytmu, který v životě Indů hrál vždy velkou roli jak v malém rozsahu (hodiny, dny, týdny), tak ve velkém (epochy - jogy).

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

## JÓGAKEMP 2024 V ČESKÉM RÁJI

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

**20.-21. 7. 2024**



**Skvělý víkend, který vás nabije!**

Vstupenky a více informací na  
[www.jogakempvceskemraji.cz](http://www.jogakempvceskemraji.cz)

## SPÁNEK LÉČÍ – když máte vhodnou matraci

Spánek léčí, pokud je správný, klidný, pohodlný a dostatečný. Kromě toho, že se na spánek můžeme připravit mnoha způsoby během celého dne (spoustu tipů už jsme pro vás připravili a další chystáme) i přípravou prostředí v ložnici, důležitým aspektem je, na jaké matraci celou noc spíme.

Pokud bychom použili trochu nadsázky, lze říci, že matrace je jediným kusem nábytku, na kterém nemá smysl šetřit. Nejenže je zásadním bodem pro spánek, ale také s ní strávíme minimálně 10 až 15 let z celé třetiny prospaného života. Zároveň jako jediná může naši spánkovou pohodu ovlivnit okamžitě. Na své spánkové návyky si musíme cíleně zvykat, ovšem u správně vybrané matrace o zvykání nemůže být řeč. Lehne se cítíme se pohodlně a spokojeně.

**Jak tedy matraci vybrat?** Zkuste nedělat prostorové kompromisy, abyste měli dostatek prostoru kolem sebe, minimální šíře matrace by měla být alespoň 90 cm. Délka matrace by měla přesahovat nejvyššího uživatele alespoň o 20 cm. Důležitým bodem pro výběr by měla být výška matrace. Cokoliv pod 15 cm hrozí proležením, nepohodlím, tlačáním a špatným spánkem. A zároveň vyšší matrace zajistí, že ráno při vstávání sedíte nad rámem postele a ne nepohodlně na něm.

### MATRACE

- Pružinové – tradiční, dobře dýchají, ale nezaručují pohodlnost a mnozí varují, že ani kovové pružiny nejsou příliš vhodné z pohledu působení na energii těla.
- Z líné pěny – optimálně se přizpůsobují poloze těla spícího.
- Ze studené pěny – průběžně odvádí teplo, vyskytuje se u nich méně roztočů a jsou vhodné pro alergiky.
- Latexové – mají dobrou bodovou elasticitu a dlouhou trvanlivost.
- Sendvičové – kombinují výhody jednotlivých materiálů, které jsou naskládány do vrstev.

Matraci vždy vyberte na živo ve specializované prodejně (v Českém ráji zavítejte do firmy Matrace Haken ve Všení), kde můžete vše vyzkoušet na vlastní kůži. Ve chvíli, kdy se rozhodujete nad konkrétním modelem, ustele si na vybrané matraci ve své nejčastější pozici při usínání. Dejte si 10 minut a sledujte, jak se matrace chová, a věnujte pozornost svým pocitům. Pokud je pohodlná, netlačí a cítíte se dobře, zřejmě jste našli parťáka. V ložnici pak nezapomínejte matraci věnovat péči – větrat lůžko, pravidelně obracet matraci horizontálně i vertikálně a občas vyprat její potah. Vhodné je používat chrániče matrace.

**TIP: Se zkouškou a výběrem matrace se neváhejte obrátit na českorajskou firmu Matrace Haken. Profesionálové, kteří vám dokonale poradí.**



## 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](http://www.matrace-haken.cz)**

**telefon: 737 605 082**



## Sezení je stejně zdravé jako cigarety

Všimli jste si, že čím déle a více sedíte, tím hůře se cítíte? Jak po fyzické, tak i psychické stránce? Když by se nad tím člověk pozastavil, napadlo by ho to a ani by na toto téma nemusely vznikat výzkumy. Ale většinou jsme zaneprázdnění povinnostmi a to, že nám není celkově dobře, přičítáme často jiným věcem než tomu, jak se ke svému tělu chováme. Výzkumy tedy proběhly a ukazují, že dlouhé sezení má v podstatě velmi podobný vliv na naše tělo jako kouření. Samozřejmě ne ve všech aspektech, nicméně ve zvýšeném riziku diabetu a srdečních chorob se „krásně“ shodují. Ne nadarmo se říká, že pohyb je život, a když pohyb není, skončí i žití. Kromě toho prý při sedavém způsobu života dochází ke ztenčení některých částí mozku – například té, která má za úkol vytvářet vzpomínky. Z toho plyne, že může docházet až k demenci a poklesu kognitivních funkcí, jako je pozornost, výbavnost, vnímání, paměť, schopnost učení a myšlení a nebo vyjadřování. Jedna z amerických studií dokonce říká, že byla prokázána přímá souvislost mezi sezením a úmrtím. Tedy jediným správným „lékem“ pro naše tělo, mysl i psychiku je opět a jen pohyb. Pohybem můžete oddálit stárnutí, úrazy, ale i degradaci mozku. Každý pohyb ale může působit jinak. V porovnání chůze a aerobního cvičení vyšla pro výrazné zlepšení pohybových schopností, ale i myšlení a paměť jako vítěz chůze. Tedy pokud budete věnovat čas pravidelné chůzi, zlepší se vám celý život. Kromě toho budete na čerstvém vzduchu, vyčistíte si hlavu a „naberete“ přírodní vitamín D. Jedna malá změna ve vašem životě může mít obrovské benefity. Tak vzhůru na jarní procházku!

## CESTY KE ZDRAVÍ: Duben a jarní vitalita

### Podpora zdravé kůže v teplém jarním počasí

Před nástupem teplého počasí, pokud tak jindy neděláte, začněte konzumovat kustovnici čínskou. Kromě jiného obsahuje velké množství karotenoidů – ti, kteří požívají kvůli správnému opálení chemické prostředky, tímto mají bezvadnou a velmi dobře fungující alternativu. Pomáhá i při našich obtížích s pálením očí z ostrého slunce.

### Podpora správné hladiny cukru v krvi

Pokud se obáváte o správnou hladinu cukru v krvi a rádi byste ji vyčistili, nezapomeňte si udělat kopřivovou kúru nebo kúru ze smetanky lékařské. Nedílnou součástí stravy by měly být pokrmy z luštěnin a důležitá je i konzumace brokolice a sezónního chřestů. Luštěniny, které se pravidelně objevují na našem jídelníčku, zabraňují výkyvům hladiny cukru v krvi po jídle.

**Oves** snižuje hladinu cholesterolu, stabilizuje hladinu cukru v krvi, může potlačit touhu po nikotinu a působí antidepresivně. Dodává energii, podporuje správné vyprazdňování.

Vařený oves (např. ovesná kaše) by mohl pomoci snížit chuť na nikotin, dojde k celkovému zklidnění a pocitu bezpečí. Kaši je vhodné omastit ghí, přidat skořici a kardamom a osladit javorovým sirupem. Oves obsahuje množství vlákniny rozpustné ve vodě. Tato vláknina se v zažívacím traktu mění na gel, prodlužuje čas nutný ke vstřebání cukrů z potravin a zabraňuje nebezpečným výkyvům v hladině cukru v krvi po jídle.

### OVESNÉ LÍVANEČKY S MARMELÁDOU A KUSTOVNICÍ ČÍNSKOU

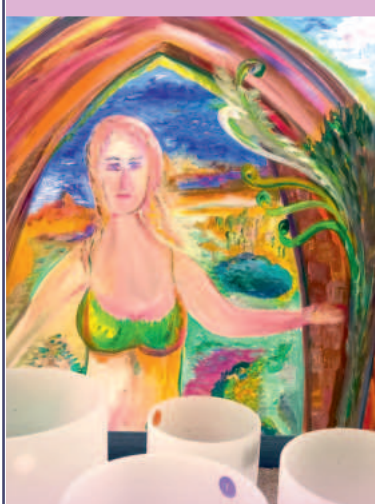
Ovesné vločky (jemné a s klíčky) zalijeme mlékem a rozšlehaným vejcem. tekutina by měla být lehce nad směsí, přidáme kustovnici čínskou (na 2 hrnky ovesných vloček asi 1 lžíce kustovnice). Necháme vsřebet (vznikne hustá hmota, tekutina již není nad hmotou). Vločky jsou rozmocené a hmota kompaktní, pokud by byla příliš řídká, přidáme ještě trochu jemných vloček či trochu ječné mouky a smažíme na ghí. Pozor, do směsi

## JAK SI ZLEPŠIT NÁLADU A ELIMINOVAT STRES, ÚZKOST A DEPRESE

I přesto, že začíná jaro, je více slunce a možnost chodit ven, roste počet lidí, kteří trpí úzkostmi a depresemi. Jací jsou největší pomocníci při těchto stavech (a nebo jako prevence)?

- 1) Pohyb a tělesná aktivita – zvýší se serotonin i růst nervových buněk. Důležitá je pravidelnost.
- 2) Kontakt s přírodou – vyjděte do lesa, pracujte na zahradě, buďte v přírodě.
- 3) Jóga – je tu již od pradávna a sama ví nejlépe proč. Všechny studie jednohlasně potvrzují, že zlepšuje náladu a působí terapeuticky.
- 4) Světlo a slunce – říká se, že světlo je lékem budoucnosti. Nejvíce prý působí světlo hned ráno kolem osmé hodiny. V tu dobu je ideální vyjít ven a „koupat“ se ve světle. Účinky byste měli cítit po týdnu.
- 5) Tepelná terapie – cílenému přehřátí organismu jsme se věnovali již v předchozích vydáních. Pravidelné cholení do sauny může zlepšit náladu vždy na několik dní po aplikaci.
- 6) Léčivé bylinky – třezalka, ašvaganda, levandule, aromaterapie. Vše je nutné ale prostudovat a aplikovat dle doporučení pro každou bylinku.
- 7) Meditace a cvičení bdělosti – pomohou při lehčích depresích, pocitu vyhoření či vyčerpání.
- 8) Masáž – pokud si dopřejete masáž, uvolníte celé tělo, pustíte myšlenky a nabijete energii do dalších dní.
- 9) Strava – dle zkušeností lékařů může mít půst velmi silný vliv na mírné deprese. Volba vhodné stravy (rostlinná, odlehčená apod) ukazuje, že dokáže navodit téměř hned zlepšení nálady. A mnohdy i změnou stravy snížíte nebo odstraníte záněty v těle, které přinášejí velké zdravotní problémy.

## ÉTERICKÉ LÉČENÍ ZVUKEM A BARVOU



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

## 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.

nedáváme sůl (jednak to není potřeba, jednak by to zhoršilo stravitelnost).

### POSILUJÍCÍ POLĚVKA

(1,5 až 2 litry polévky)

Od každého po ½ hrnku jemných ovesných vloček, pohanky lámanky, červené čočky, 10 cm nakrájeného póruku, 1 mrkev, 3 lžíce nakrájeného česneku medvědího, olivový olej nebo ghí, kmín, pís-kavice, sůl, ochucovadlo bez glutamanu sodného, libeček, zelená petrželka. Dáme orestovat nakrájenou zeleninu. Zalijeme vodou a přidáme ostatní suroviny.

**Libeček** je výborné zelené koření na snížení plynatosti a zlepšení trávení. Působí močopudně, snižuje křeče a podráždění střev a zlepšuje činnost jater.

**Zelená petrželka** je velmi chutné zelené koření, posilující prostředek ledvin a dělohy. Pomáhá při potížích s ledvinami a močovými cestami, zejména pokud nás trápí ledvinové nebo močové kamínky. Velmi dobře působí při premenstruačních potížích (křeče a bolest hlavy). Dále snižuje vodnatelnost, otoky (patří sem i otoky žláz a prsou).

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 pochází z publikace Jídelm k rovnováze.



## Jak jednoduše na kompost?

Znáte humofix? Jde o anglický recept na bylinkovou lázeň, již používají sestry z benediktýnského opatství ve Fuldě. Směs je složená z květu kozlíku lékařského, řebříčku, pampelišky, kopřivy, heřmánku, dubové kůry a dále mléčného cukru a lžičky květového medu. Směs bylin se rozmělní na prášek a smíchá se zbytkem ingrediencí. Pokud jím prolížete vrstvy kompostu, vytvoří použitelnou humózní zeminu už za 4–6 týdnů. Je však také skvělým hnojivem pro rostliny. Navíc brání bakteriím a plísním v růstu a další složky podporují přátelské mikroorganismy, podněcuje růst klíčků a obranyschopnost. Semena máčená ve vodě s bylinnou směsí rychleji klíčí, jsou silnější a zdravější.



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](http://www.drles.cz)

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

KURZ:

[www.kinghouse.cz](http://www.kinghouse.cz)

## CO MÍT V ZAHRADĚ: KOPŘIVA

Možná si řeknete na čelo. Mít záměrně kopřivu v zahradě? Ano! Tento mnohdy nemilovaný plevel je v zahradě nutnou rostlinou. Samozřejmě není hned třeba nechat si kopřivu zarůst celý pozemek. Ale pokud máte nějaký „divoký“ kout, kde kopřivu zvládnete, nechte si ji a pečujte o ni.

### PROČ?

Je rostlinou, ze které se dají vařit skvělé zdravé pokrmy – polévky, nákypy, „špenát“ nebo syrová do jarních smoothie. Obsahuje obrovské množství vitamínu C (7x více než pomeranč) a dokonce více bílkovin (v sušíně) než sojové boby. Dále překypuje chlorofylem a železem. Semena kopřivy jsou vitamínovou a minerální bombou, obsahují vitamín E, povzbuzují a stimulují náš organismus. Můžete si z nich lisovat olej, který se dá konzumovat, ale také použít na podporu vlasů proti vypadávání nebo při vyrážkách. Čaj z kopřivy působí pozitivně na ledviny, žaludek, střeva a slinivku břišní. A v neposlední řadě si z kopřivy můžeme vyrobit kopřivovou jičhu, která uzdravuje půdu, povzbuzuje půdní mikroorganismy a urychluje tvorbu humusu. Také v půdě působí proti plísním, padlí a mšicím. Zároveň posiluje imunitní systém rostlin. Kopřivová jičha skvěle funguje například na jahody. A pokud listy kopřivy přimícháte slepicím do krmení, dají vám krásně žlutá vajíčka. Tak co, pořád si myslíte, že kopřivu v zahradě nepotřebujete?



## CO DĚLAT NA ZAHRADĚ V DUBNU

- Vhodný čas na domácí předpěstování okurek, dýní a cuket.
- Do půdy ven přímo vysazujte cibuli sazečku, vyséváme řepu, rukolu, mangold, lichořejšnici a bylinky.
- Přihnojíte ovocné stromy. Živiny nedávejte ke kmeni, ale pod obvodem koruny.
- V záhonech s nově vysazenými jahodami pěstujte ředkvičky, špenát, salát nebo jednoleté bylinky.
- Ostříhejte víceleté bylinky – levanduli či šalvěj.
- Starší měsíční jahody hnojte živným roztokem (voda obohacená o hnojivo – ideálně přírodní!). Přinesou znovu bohatou úrodu.





BRD s.r.o.  
Soběslavice 20

# OD ČESKÉHO VÝROBCE

# DŘEVĚNÉ BRIKETY

☎ 485 177 351 / 602 351 158  
www.drevenebrikety.cz

~~8000 Kč~~  
**6500 Kč za tunu**

Akce pro měsíc duben 2024.  
Cena při odběru celé tuny.



## RADY DO ZAHRADY: SUCHÉ DNY

Stále častěji se stává, že se střídají velmi suchá období, kterých je většina, s těmi, kdy nepřestává pršet. O důvodech bychom mohli debatovat hodiny a hodiny. Nicméně nás z pohledu zahrady zajímá spíše to, jak se k této situaci postavit. Pojďme se tedy podívat na pár tipů, které pomohou naší zahradě při suchém období.

### VÝBĚR ROSTLIN

Zásadní je výběr rostlin. Pokud použijeme správné rostliny na správném místě, ušetří nám to spoustu starostí. Můžeme si vybírat z tzv. původních rostlin nebo sáhnout po těch, které u nás původní nejsou. Prioritou jsou vždy ty, které jsou původní, případně mix s převahou původních. A to z prostého důvodu – náš původní hmyz během velmi specifických stádií vývoje potřebuje k přežití převážně původní rostliny. Tedy čím více takových rostlin máme, tím více podporujeme „naše“ volně žijící živočichy. A že je to důležitý a velmi křehký systém, si uvědomujeme každý den.

### SPRÁVNÉ ZALÉVÁNÍ

U květin platí – nerozmazlovat. Pravidelné a intenzivnější zalévání je potřeba především u nových výsadeb – to platí pro první rok po výsadbě. Dále je však třeba zalévat spíše stylem – méně často a hodně. Naopak zcela nevhodné je zalévání často a málo. První doporučená varianta s sebou nese důležitý efekt – pokud zaléváme hodně a málo, rostlina si vytvoří hluboký kořenový systém a je schopna si pro vodu sáhnout do velké hloubky (každá rostlina samozřejmě jinak hluboko). I proto je vhodné zalévat přímo ke kořenům a ne ve stylu deště na celý záhon. Vhodné je podpořit udržení vody a vytvořit zavlažovací okraj. Nejde o nic jiného než důlek kolem rostliny a v okruhu pár centimetrů navýšení půdy, aby vznikla ohraničená prohlubeň uprostřed s rostlinou, kde se bude lépe zadržovat voda i v případě deště. Zalévání je vhodné brzy ráno, kdy je ještě rosa a voda se velmi dobře vsakuje – na rozdíl od večerního zalévání vyprahlé půdy (večerním zaléváním navíc podpoříte noční život slimáků).

### MULČOVÁNÍ

Čím teplejší a sušší jsou roční období, tím více bychom měli myslet na vlastnosti půdy, na jejímž povrchu dochází k velkému odpařování. V případě, že máme povrch zakrytý, půda vysychá pomaleji a ve spodních částech zůstává zbytková vlhkost. Toho dosáhneme buď pomocí mulče, nebo uzavřené vegetace. Mulčujeme kůrou, listím, kompostem, štěrkem. Potlačujeme tak růst plevelů a díky udržení vlhkosti a dobrým podmínkám pro půdní život rostliny lépe rostou. Například mulčování kamenem/štěrkem u bylinek s sebou navíc nese i výhody – akumulaci tepla, které sálá i v noci, což bylinkám velmi svědčí. Nehodí se ale do stinných míst zahrady, tam je lépe použít listí. Uzavřená vegetace pak znamená, využijeme například pod dřevinami půdokryvné rostliny, které se rychle rozrostou a postarají se o udržení vláhy. V běžném záhoně se zeleninou pak vybíráme rostliny, které se „mají rády“, a souseďme spolu vyšší a nižší, aby si vzájemně nekonkurovaly.

**Tip: Pokud chcete vědět více, dostat konkrétní tipy na vhodné rostliny a stanoviště, soutěžte o knihu Hrdinové suchých zahrad – Přírodě blízké zahradničení bez zalévání, kde se dozvíte vše potřebné.**



- Dělením trsu dělte okrasné trávy.
- Vysejte měsíček lékařský. Má rád humózní půdu, nebojte se tedy přidat vlastní kompost.
- Ideální čas na založení stálezeleného živého plotu (použit můžete bobkovišeň, ptačí zob či dřišťál).
- Provádějte řez peckovin.
- Proti škůdcům na mladých košťálovinách, cibuli a mrkvi použijte bílou textilii a výluh z česneku a odvar z pelyňku a vratiče. Působí jako repelent.
- Do konce dubna vysazujte plaménky. Jejich kořeny chraňte před slunečním zářením mulčováním. Do výšky 30-50 cm je vhodné chránit jejich stonek nižšími trvankami.



## SOUTĚŽ S NAKLADATELSTVÍM GRADA:

Po celý letošní rok soutěžíme s nakladatelstvím Grada o krásné knihy s tématem zahrady. Nenechte si proto ujít žádné vydání, v každém vás totiž čeká jiná inspirativní kniha. Soutěžíme vždy na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz), kde najdete soutěžní otázku a také více informací o všech knihách.

### V DUBNU SOUTĚŽÍME O KNIHU HRDINOVÉ SUCHÝCH ZAHRAD

autorka: Kernová Simone • Krásná inspirativní kniha, která



se hodí každému zahradníkovi. Také potřebujete na zahradě nenáročnou rostlinu, které si velmi dobře poradí se suchem a méně výživnou půdou? Simone Kernová vám představí překvapivě široké spektrum květin a záhonů, díky nimž bude vaše zahrada barevná, voňavá a atraktivní i za sucha.



# 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](mailto:sezamekosro@gmail.com)

SEZAMKO s.r.o., Antala Staška 1859/340, 140 00 Praha

# 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:

## pracovník technického oddělení a správy budov

- provádění jednoduchých údržbářských prací vně (údržba zelených ploch, mytí aut atp.) i uvnitř (zednické, natírací, opravné, stěhovací práce atp.)
- požadujeme manuální zručnost a spolehlivost
- jednosměnný provoz
- hrubá mzda 25 000 – 32 000 Kč

## přední dělník dřevovýroby

- obsluha dřevozpracujících strojů (pila, bruska, vrtačka atp.), organizace práce pro 3–5 zaměstnanců
- požadujeme organizační schopnosti, manuální zručnost, zodpovědnost a samostatnost
- výhodou je vyučení nebo praxe v oboru
- jednosměnný provoz
- hrubá mzda 32 000 – 40 000 Kč

## pracovník obsluhy sklářských soustruhů

- specializovaná pracovní pozice, do které jsou pracovníci postupně zaškolováni
- požadujeme manuální zručnost a chuť se učit novým věcem
- dvousměnný provoz
- hrubá mzda 25 000 – 45 000 Kč

**Detesk s.r.o.**

Příkrá 401  
Železný Brod



**Spojte se s námi:**

[prace@detesk.cz](mailto:prace@detesk.cz)

483 389 825

využit je možné i kontaktního formuláře  
na našich webových stránkách

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

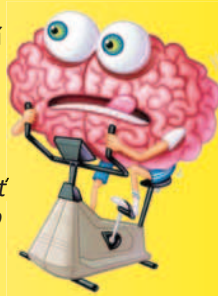
734 154 354

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

[www.dioptraoptik.cz](http://www.dioptraoptik.cz)

**POCVIČTE SI MOZEK, přiřaďte vždy jedno „zvířecí“ přídavné jméno k jednomu podstatnému jménu tak, aby uvedená slovní spojení dávala smysl:**

- 1. sloní • 2. tygří • 3. labutí • 4. býčí • 5. mravenčí • 6. kolibří
- 7. oslí • 8. koší • 9. psí • 10. chrtí • 11. paví • 12. sépiová
- 13. koňská • 14. hadí • 15. norkový • 16. kočičí • 17. bleší
- 18. husí • 19. želví • A. kožich • B. píseň • C. píle • D. paměť
- E. mast • F. můstek • G. polévka • H. zápasy • I. závody • J. oko
- K. vydání • L. kost • M. jed • 14. N. síla • O. trh • P. hlavy
- Q. bratři • R. kůže • S. počasí



REŠENÍ: 1D, 2J, 3B, 4H, 5C, 6K, 7F, 8Q, 9S, 10I, 11J, 12L, 13N, 14M, 15A, 16P, 17O, 18R, 19G

**11**

**ČESKÝ RÁJ V AKCI**

[WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ)

**Nápis na vchodu do katolického kostela v Itálii: Vstoupit do chrámu Božího v šortkách a krátkých rukávech je právě takový hřích, jako svést manželku bližního svého! Kdosi připsal: Obojí... tajenka**



SMILUJENÉ SETKANÍ  
ZHRUCENÍ  
ODTÁTI  
TAJENKA  
ST. ZAST. ZÁJMENO

POMŮCKA: ETL, UN, YOU,		POŠTOVNÍ NOVIHOVÁ SLUŽBA	TAJENKA	JMÉNO ZPĚVÁKA ŽIBIRKY	ČÁST ATOMU	TVŮRCE ŠPEJBLA A HURVINKA ZN. PLATINY	SMILUJENÉ SETKANÍ	ZHRUCENÍ	ODTÁTI	TAJENKA	ST. ZAST. ZÁJMENO
MARÉ-CHALOVY INIC.					SOUDCOVSKÉ PLÁŠTĚ NA RYCHLO						
NĚM. NE							MÍSTO TOHO SAŇ				LETADLO
ZÁPACH							ALKOHOLICKÉ NÁPOJE NÁZEV HLÁSKY R				
ST. LAT. POZDRAV			SPRÁVNÍ JEDNOTKA TAJENKA						ZÁPOR ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA		
AKADEMIE VĚD				VŘENÍ				VĚNOVANÝ PŘEDMĚT CUCAT			
OSOBNÍ ZÁJMENO				ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU OBCHODNÍ AKADEMIE			TAJENKA PŘEDLOŽKA				
ANTICKÝ BAJKÁŘ						PRUH CITOSLOVCE ZAMYŠLENÍ				MALÁ LEONA	ANGL. TY
MODEL FORDU TAVENÍ				UBYTOVACÍ ZAŘÍZENÍ DUŠEVNÍ OTŘES							
UKAZOVACÍ ZÁJMENO				ZKR. ŠEDOZELENÉ OHLEDUPLNOST			TAJENKA	DOMÁCKY TEODOR ZMLÁTIT			
AUTOMOBIL						SPZ NOVÉ ZÁMKY			ODBOBNÉ UČILIŠTĚ POLOVOVODIVÝ OBYVOD (OZN.)		
AVŠAK						VZÁCNÉ TVRDÉ DŘEVO FR. JEDEN					INICIÁLY HERCE KORBELÁRE
ČESKÝ HEREC					ČÁST UDIDLA						
HLUBOKÝ ŽENSKÝ HLAS					NALÉHÁNÍ						

**MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ**

**SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU**

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz) a vyhrajte knihu od nakladatelství PORTÁL **EMOCE POD KONTROLOU** autoři: McKay, Matthew; Wood, Jeffrey C.; Brantley, Jeffrey  
Kniha představuje praktická cvičení, která pomohou čtenáři osvojit si dovednost všímavosti, účinně se orientovat v mezilidských vztazích, regulovat své emoce a tolerovat stres. Je určena profesionálům i laikům, kteří ocení jasné a praktické rady pro lepší zvládnutí svých emocí.



**RECEPT: KRTKŮV DORT DO SKLENÍČKY**

**Korpus:** 125 g mletých ovesných vloček, 2 čl kypřicího prášku, 1 pl kakaa, 85 ml mléka, 50 g rozpuštěného másla, 1 vejce, 1 pl medu  
Pečeme na 180 stupňů cca 20 minut, necháme vychladnout.

**Náplň:** 500 g tvarohu, 250 g zakysané smetany, 1 pl medu, 25 g strouhané hořké čokolády, 1 velký banán  
Náplň (kromě banánů) smícháme a jasně vyšleháme.

Celý hotový korpus rozdrobíme, polovinu dáme na dno skleniček. Skleničky dokola obložíme kolečky banánu a doplníme náplní. Vršek posypeme druhou polovinou rozdrobeného korpusu.



**Pokud jste nedostali noviny Český ráj v akci do schránky, dejte nám vědět! [noviny@ceskyrajvakci.cz](mailto:noviny@ceskyrajvakci.cz)**

Nechte si noviny zasílat zdarma také elektronicky do vaší e-mailové schránky. Stačí se zaregistrovat na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na [www.ceskyrajvakci.cz](http://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](mailto:obchod@ceskyrajvakci.cz), [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). MK ČR E 21748.

Za obsah inzercí ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce 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](http://www.ceskyrajvakci.cz). Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 116 – duben/2024, vyšlo 12.–13. 4. 2024.

Výhercům soutěží z č. 115 byly výhry již rozeslány.





## Typový nízkoenergetický modulový dům STONE HOUSE



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

- užitná plocha 27–35 m<sup>2</sup>
- 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

Zahajujeme sériovou výrobu od února 2024 v Radvánovicích u Turnova, dodání za 6–8 týdnů.  
**KOMPLETNÍ SPECIFIKACE A INFORMACE NA [www.kinghouse.cz](http://www.kinghouse.cz)**

**Penzion & Restaurant  
Vyskeř  
1844**

**ROZŠÍŘUJEME  
TÝM!**

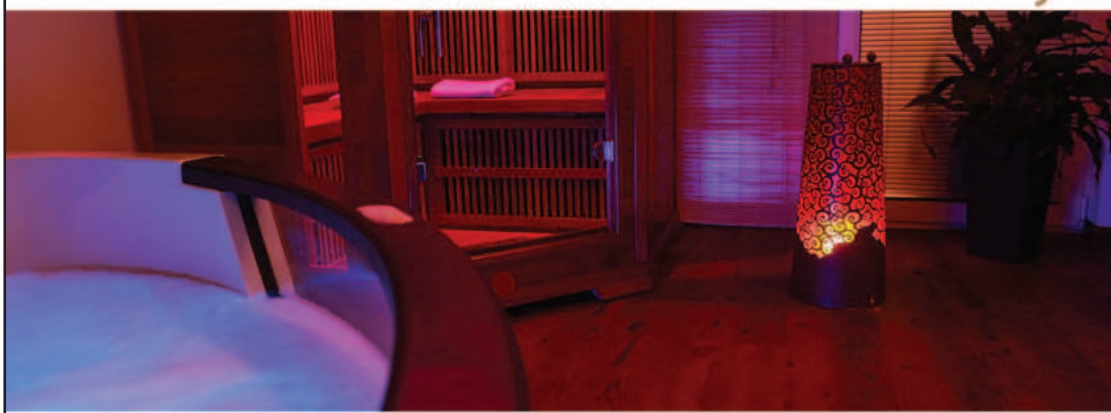
**ČÍŠNÍK/CE  
BARMAN/KA**

- hlavní i vedlejší pracovní poměr
- i brigádně
- nadstandardní platové ohodnocení

tel: 774 709 588  
[www.penzionvysker.com](http://www.penzionvysker.com)

**PRACUJTE V RÁJÍ!**

## PRIVÁTNÍ WELLNESS v centru Českého ráje



**PRIVÁTNÍ SAUNA • VÍŘIVKA • SVĚTELNÁ TERAPIE**  
SOUKROMÍ & RELAX • k objednávce: sekt, víno, sýrová či ovocná mísa...

pronájem od 2 hodin • [www.apartmanwellness.cz](http://www.apartmanwellness.cz)

[WWW.JITKAMADEROVA.COM](http://WWW.JITKAMADEROVA.COM)

*svatby  
portréty  
děti*

[WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ)

**BUĎTE  
VIDĚT**

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

PŘES **150 000**  
ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO  
VYDÁNÍ

**NEJEFEKTIVNĚJŠÍ  
PROPAGACE  
V REGIONU!**

## SEDMIHORSKÉ LÉTO 2024

Sedmihorky u Turnova

[www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz)

Zastřešené hlediště!

<b>A</b> PONDĚLÍ <b>1.7.</b>  <b>PUSŤTE MĚ VEN</b> Bibi Bazantová • Svatava Rymářová	<b>B</b> SOBOTA & NEDĚLE <b>20.-21.7.</b>  <b>JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI</b>	<b>A</b> ČTVRTEK <b>22.8.</b>  <b>SIMONA</b> Silné řeči stand-up comedy speciál
<b>A</b> ČTVRTEK <b>4.7.</b>  <b>MICHAEL JACKSON SYMPHONY</b> Dasha • D. Wepferová • D. Kolář • D. Marko	<b>A</b> ČTVRTEK <b>25.7.</b>  <b>PAVEL ŠPORCL: FEELING GOOD</b>	<b>A</b> ÚTERÝ <b>13.8.</b>  <b>HALINA PAWLOVSKÁ</b> Humorální stand-up komedie • 100% živě
<b>A</b> ÚTERÝ <b>9.7.</b>  <b>NIKDY NENÍ POZDĚ</b> Jana Patočková • Václav Vydroš	<b>A</b> ČTVRTEK <b>1.8.</b>  <b>NA ZLATÉM JEZEŘE</b> Simona Stoková • Laotšalva Frej / Joe Wanda	<b>A</b> ČTVRTEK <b>8.8.</b>  <b>CHUCK WANSLEY</b>
<b>B</b> ČTVRTEK <b>18.7.</b>  <b>RICHARD MÜLLER</b>	<b>Předprodej vstupenek a permanentek: <a href="http://sedmihorskeleto.cz">sedmihorskeleto.cz</a> a <a href="http://evstupenka.cz">evstupenka.cz</a> a prodejní místa evstupenka</b>	

[www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz)