


Detesk & AMK

 Železný Brod

HORNÍM POJIZEŘÍM A ŽELEZNOBRODSKEM

17. ročník populárního
závodu historických vozidel

AREÁL DETESK

 Železný Brod – Poříč

Start **18. 5. 2024**

 v 10.00 hod.

- téměř 100 posádek
- bohaté občerstvení

Program kulturních akcí ve Škoda Muzeu | jaro 2024

17. 5.
od 18:00

Muzejní noc

Muzejní noc pod Ještědem

Návštěvníci se seznámí s fenoménem slavného konstruktéra Ferdinanda Porscheho v jeho rodném domě ve Vratislavicích nad Nisou. Vstupné zdarma.

24. 5.
od 18:00

Muzejní noc

Mladoboleslavská muzejní noc

Návštěvníci se mohou těšit na volně přístupnou expozici, deponitář i noční komentované prohlídky výrobního závodu. Vstupné zdarma.

26. 5.
od 10:00

Představení

Šmoulové

Připravte se na úžasné dobrodružství pro děti s jejich oblíbenými modrými hrdiny v jedinečné muzikálové show. Vstupné od 399 Kč.

29. 5.
od 19:00

Koncert

Radůza

Energická Radůza Vám představí průřez svou dosavadní hudební tvorbou. Vstupné od 350 Kč.

Předprodej vstupenek probíhá na pokladně Škoda Muzea denně od 9:00 do 17:00 nebo online na webu muzea.
Škoda Muzeum, tr. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav
T: +420 326 832 038, muzeum.skoda-auto.cz


 @skodamuzeum

SKODA

 Muzeum

Penzion & Restaurant

 Vyskeř

 1844

PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ

stylová restaurace, ve které se skvěle najíte za dobré ceny

kromě další pestré nabídky:
ŽEBÍRKA • KOLENA • GULÁŠE
 & menu i pro děti, pokrmy bez masa, dezerty...

vše na jednom místě!

FIREMNÍ AKCE • SVATBY

TEAMBUILDINGY • ŠKOLNÍ SRAZY

RODINNÉ OSLAVY A SEŠLOSTI

novinka!

- ♥ **TOČENÁ ZMRZLINA** Z OPOČNA
- ♥ **BUBBLE WAFFLE**
- ♥ **LEDOVÁ KÁVA** SE ZMRZLINOU

LETNÍ TERASA • DĚTSKÉ HRŠTĚ aktuální otevírací doba na: www.penzionvysker.com



RECALL CENTRUM SEDMIHORKY U TURNOVA



Uhel pohledu

SANDRA

POGODOVÁ

 21. 5. 2024

PŘIDÁNA DRUHÁ PŘEDNÁŠKA

 od 19 hod

 kapacita sálu omezená

VSTUPENKY • INFO

 & DALŠÍ PROGRAM

www.recallcentrum.cz

www.narezovecentrum-semily.cz

Proseč 47, 513 01 Semily

+420 603 572 316

info@narezovecentrum-semily.cz

- formátování nábytkových dílců
- PUR olepení hran
- CNC vrtání a frézování
- zakázková výroba nábytku do 3 týdnů

NÁŘEZOVÉ

 CENTRUM

 SEMILY

 SHOWROOM

PRO TRUHLÁŘE, KUTILY...

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 recepce

- administrativní činnost, PR, různorodá pracovní náplň
- požadujeme znalost angličtiny, další jazyk výhodou, slušné a kultivované vystupování, zodpovědnost a schopnost práce v týmu
- hrubá mzda 22 000 – 28 000 Kč

Detesk s.r.o.

Příkrá 401
Železný Brod



Spojte se s námi:

prace@detesk.cz

483 389 825

využit je možné i kontaktního formuláře
na našich webových stránkách

dioptra optik

**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

Rozhovor měsíce: MUDr. MIROSLAV HOLUB – „POMOCÍ BIORYTMŮ V NAŠEM ŽIVOTĚ SI DOKÁŽEME VYSVĚTLIT MNOHO SOUVISLOSTÍ“

V našem regionu je MUDr. Miroslav Holub jeden z neznámějších a nejváženějších lékařů. Věnuje se již několik desítek let své rehabilitační praxi v Semilech, kam se za ním sjíždějí lidé (nejen) ze širokého okolí. Proč váží daleké cesty právě za ním, by bylo tématem celého samostatného článku. Jisté je ale jedno, svým celostním přístupem své pacienty léčí, nikoliv „udrzuje“. Věnuje se také přednáškové činnosti a osvětě, jak efektivně pečovat o své tělo i mysl. Jedním z důležitých témat jsou i biorytmy, o nichž přijede přenášet 15. října do sedmihorského Recall centra. Celý přínosný nezkrácený rozhovor čtete na www.ceskyrajvakci.cz.

• **Řada lidí má pocit, že nelze skloubit naši západní medicínu s medicínou východní a alternativní, jak se na to díváte vy?** Nejen že to jde, ale navíc je to velmi vhodné. Každá medicína má svou metodiku a svoje principy. Jde vždy o jiný pohled na pacienta se stejnou problematikou. A pokud skloubíme tyto dva pohledy, a navíc je podpoříme určitým nadhledem a zkušenostmi, tak je to rozhodně ku prospěchu každého pacienta. Nemám rád označení alternativní medicína, neboť to právě určuje, kterou alternativu si zvolím. Raději používám pojmy přírodní nebo celostní medicína.

• **Jaký je stav medicíny a poskytování lékařských služeb v ČR podle vás?** Stav medicíny se radikálně změnil po sametové revoluci. Dříve byli lékaři především na vysoké odborné, ale především etické úrovni. Změna nastala v okamžiku, kdy se do medicíny místo etiky dostala ekonomika. Přesto se domnívám, že úroveň lékařské péče je v naší republice na vysoké odborné úrovni. Mohu to srovnávat se zdravotnictvím v jiných zemích, které díky svým cestovatelským aktivitám navštěvuji. Za období mé medicínské praxe se především zdokonalila diagnostika. Co v současné době trápí medicínu asi nejvíce, to je nedostatek lékařů a jejich pracovní přetíženost. A nerovnoměrné rozložení praktičtů, pediatrů, stomatologů, ale i specialistů. Také i časté využívání, mnohdy až zneužívání zdravotní péče, která je hrazena z veřejného zdravotního pojištění. V poslední době dochází k určité epidemii v nadužívání léků, které vede k sekundárním změnám ve zdravotním stavu obyvatel obecně. Mnohdy platí, že „méně znamená více“. Těch negativních jevů ve zdravotnictví je celá řada, ale to překračuje poněkud rámec této diskuze.

• **Jste autorem mnoha knih – jak o stravování a celostním pohledu na pacienta, tak knih s cestovatelskou tematikou. Hodně z nich je již zcela vyprodáných. Kde získáváte náměty a jaký je u vás proces vzniku knihy?** Pocházím z kantorské rodiny. A tak mi je blízké, když mohu své pacienty určitým způsobem poučit o tom, proč mají tyto problémy, a snažit se odhalit příčinu vzniku jejich nemoci. Když jsem začal praktikovat celostní medicínu, potřeboval jsem stručně sdělit svým pacientům určité základní principy související s jejich životosprávou. Tak jsem se rozhodl, že napíšu to nejzákladnější poučení na papír. Když jsem zjistil, jak je to téma rozsáhlé, rozhodl jsem se napsat knížku o principech stravování. Když si rukopis přečetl můj kamarád, tak mi doporučil, abych přidal do knížky nějaké konkrétní recepty k přípravě jídla. Věděl o mně, že je to jeden z mých koníčků. Těsně před vydáním této knihy mi další kamarád poradil, abych si jídla fotografoval a oživil tak celou publikaci, která se zaměřovala především na základní principy stravování. Těch knih o stravování je již pět, v každé doplňuji moderní poznatky a trochu tu základní koncepci aktualizuji. Knížky s cestovatelskou tematikou vznikaly zpravidla na podzim. Z každé poznávací cesty jsem si psal reportáž, kterou jsem pak doplnil fotografiemi a vlastním nákladem vydával. Byl to vhodný vánoční dárek přátelům. Také jsem publikoval skriptu pro studenty TU v Liberci. A ty poslední knihy jsou už nejen s medicínskou tematikou, ale i s vědeckými a filozofickými zaměřením, a to především díky celostní medicíně a také svým koníčkům včetně cestování. Jsou psány s určitým nadhledem, mnoha příklady z klinické praxe, ale především s mnohaletými zkušenostmi.

• **Doplním, že knihy určitě s sebou přivezete na přednášku do Recall centra, ale dají se koupit i na vašich webových stránkách. Nyní ale k další otázce: Co si má naprostý laik představit pod pojmem celostní medicína?** Na toto téma mám samostatnou přednášku, její trvání bývá zpravidla 100 minut. Celostní medicína zahrnuje určitý ucelený pohled na pacienta. Nejen na jeho fyzické tělo, ale také na jeho tělo psychické a emoční. Pracuje s energetickým pojetím člověka, s duševními a duchovními principy, využívá biorytmů a všímá si určité „řeči našich orgánů“, které mnohdy přehlízíme. A tím, že dochází k určité syntéze všech těchto poznatků, principů

a souvislostí, nazýváme ji celostní. Zahrnuje tak i určité netradiční metody, jako jsou principy východní filozofie, ze které vychází akupunktura a tradiční čínská medicína. Využívá přírodní léčebné zdroje, jako jsou byliny, čaje a tinktury. Zahrnuje i různé léčitelské techniky, homeopatii, Bachovu květinovou terapii a mnoho dalších. Její součástí je také psycho-terapie, rodinné systematické konstelace, regresní terapie a karmická medicína. Je to široké pojetí pohledu na člověka.

• **Dovolím si tvrdit, že jste v našem regionu nejnámější a nejoblíbenější lékař, ke kterému lidé vzhlíží, rádi chodí na jeho přednášky... Proč myslíte, že tomu tak je?** Tak to se musíte zeptat těch pacientů, kteří mě vyhledávají. Ale asi proto, že ode mne nedostanou napsaný žádný recept na běžné chemické léky. Snažím se díky celostnímu přístupu pacientům vysvětlit, proč mají daný problém. A společně pak hledáme příčinu, proč ten zdravotní problém nastal. A když odhalíme příčinu konkrétního problému, tak ji můžeme začít odstraňovat. A když odstraním příčinu, odeznívá mi i důsledek, tedy ten příznak, se kterým za mnou přišli. Vždy aktivně zapojuji pacienta do procesu léčení. A snažím se ho motivovat k tomu, aby ve svém životě změnil to, co ho přivedlo až do ordinace. A to právě díky celostnímu pojetí celé problematiky.

• **Na podzim chystáte chystáte v sedmihorském Recall centru přednášku Biorytmy, na co se mohou účastníci těšit?** Je to moje velmi oblíbená přednáška. Pomocí biorytmů v našem životě si dokážeme vysvětlit mnoho souvislostí. A to nejen v oblasti našeho zdraví, ale běžného života. Biorytmy jsou v našem životě určitým myšlenkovým mostem mezi východní a západní filozofií. Biorytmus denní, který vysvětluje řadu fyziologických pochodů v našem těle během 24 hodin v návaznosti na orgánové systémy. Biorytmus měsíční je zajímavý nejen pro zdravotníky, tvůrce kondičiogramů, ale i pro zahrádkáře. Roční biorytmus vychází z reaktivity našeho těla na střídání ročních období a pracuje se znamením zvěrokruhu. Sedmiletý biorytmus je zajímavý především z pohledu vývoje člověka v souvislosti s jeho tělesným, sociálním a duchovním zráním v průběhu života. Pak je tu řada dalších biorytmů, které nás ovlivňují. O většině z nich bude řeč v této přednášce.

• **Pokud bychom se měli trochu více věnovat biorytmům, jak důležité pro člověka (přírodu) jsou?** Jak důležité jsou biorytmy v našem životě, o tom je právě celá moje přednáška. Napojit se na ně můžeme tím, že začneme vnímat a poslouchat svoje tělo, co nám vlastně říká. A dávat si to potom do určitých souvislostí, ze kterých si tvoříme optimální životní postoje, s nimiž začneme aktivně pracovat. Tím dochází k jistým změnám, které se mohou po určité době projevit a následně tak vedou ke zkvalitnění našeho života. Pokud se chcete dozvědět o této problematice něco víc, tak bych vás rád všechny touto cestou pozval na svou přednášku, která se bude konat 15. října 2024 od 16:30 v Recall centru v Sedmihorskách.

• **Jste již od roku 2016 v důchodu, ale velmi aktivní a zdatný, stále pravidelně cestujete... Můžete čtenáře navést, jak žít plnohodnotný, aktivní a zdravý život?** Já osobně to všechno přisuzuji tomu, že svou práci a celý svůj profesní lékařský život mám jako svého velkého koníčka. Práce mne baví a naplňuje a provádím ji s láskou. Proto vždy s velkou radostí přijímám informace o úspěchu mých léčebných postupů. Motivace k práci je pro každou činnost v našem životě velice důležitá. A medicína ji nabízí v širokém rozsahu. Naprosto odmítám různé chemické látky, které honosně nazýváme léky. Ale ony neléčí, jen potlačují nebo zmírňují určité obtíže, na které si stěžujeme. Zdravý životní styl by měl být vždy v souladu s přírodou, jejími zákonitostmi a nabídkami. Svou významnou roli na této cestě hraje vždy pozitivní psychika. Pozitivní programy v našem myšlení. Pokud možno vyloučit ze svého života negativní emoce, které nás často přivedou k fyzickým problémům v rámci psychosomatických onemocnění.

• **Je nějaká zásadní rada pro život, které se sám držíte, nebo vám byla dána a stále ji máte na mysli?** Zásadní životní rada pro život neexistuje. Každý člověk na tomto světě je jedinečná individualita, každý člověk má tady na tomto světě nějaký svůj úkol a nějakou cestu, po které má jít. Pokud je ta cesta správná, bývá šťastný, spokojený, plný radosti.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

VSTUPENKY NA PŘEDNÁŠKU MUDr. Miroslava Holuba – 15. října 2024

– v Recall centru v Sedmihorskách u Turnova zakoupíte

na www.callcentrum.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



www.sunnyhouse.cz



KOUTEK PRO RODIČE: Jak dětem zlepšit psychomotorické dovednosti

Dnes se podíváme zblízka na disciplínu, která baví děti i dospělé, a co je nejdůležitější, má velkou spoustu benefitů. Žonglování. Možná se pozastavíte nad touto pohybovou aktivitou, která kdysi patřila jen do cirkusových představení. Ale pozor. Existuje soutěž memoatletů, tedy lidí, kteří soutěží v disciplíně paměti na mezinárodní úrovni, a většina z nich se pravidelně věnuje žonglování. Důvod je zcela jasný, při žonglování dochází k propojování obou hemisfér, což znamená, že se v mozku tvoří nové a nové synapse a velmi efektivně se nám zlepšuje paměť. Pamatování tedy vždy nemusí být o biflování a nudě. Jaké jsou benefity žonglování? • dá se provozovat i na malém prostoru, bez potřeby speciálních pomůcek (můžete si samozřejmě pořídit žonglovací míčky, které jsou nejlepší, ale začít můžete i třeba s nařiznutým tenisákem naplněným rýží, u menších dětí s většími balónky) • skvělá aktivita, když potřebujete předejít nějakou činností, chvíli se odreagovat a nebo hledáte kreativní nápady či myšlenku • velmi pomáhá dětem, které trpí nesouhlasnou laterální (pokud dělá dítěti problém koordinace ruka-oko) • učí chybovat, motivovat a překonávat frustraci z nezdaru (co si budeme povídat, chvíli trvá, než se to naučíme, ale ta odměna!) • pomáhá při depresích, dyslektikům k soustředění, dětem s ADHD či autismem dle nejnovějších

poznatků zvyšuje IQ • zlepšuje koordinaci a postřeh • může zvýšit kapacitu mozku až o 30 % v návaznosti na zvětšování počtu nervových spojení...

Věk dětí vhodný pro žonglování začíná v první třídě. A žonglovat se naučí opravdu každé dítě, jen každé za různou dobu. Pokud se rozhodne pedagog, že do aktivit pro děti přidá žonglování, bude to mít příjemný sociální dopad – kromě motivace jde o seznamovací hry, zapojení rodičů (tréninky doma či společné učení), nebo lze o přestávkách využít jako zábavné vyplnění volných minut a tím jakousi mozkovou přípravu na další předmět. Ve třídě je vhodné aktivitu zařazovat dvakrát denně. Žonglovat lze s mnoha „věcmi“ – s míčky, kužely, kruhy, populární je i yoyo, ale také s pomerančí (pokud už jste profík) a podobně.

Jak se žonglováním začít? Aby se člověk naučil žonglovat, musí postupně zvládnout jednotlivé body, skrze které se dostává až k žonglování samotnému:

1. **Házení míčkem jednou rukou rovně nahoru do výše čela, míček musí chytnout jednou rukou (u menších dětí jde o úkol, který trvá déle). Zvládnout musí na obě ruce.**
2. **Přehazování jednoho míčku z ruky do ruky konzistentně, v rovině a do výše čela.**
3. **Žonglování se dvěma míčky – vyhození míčku z jedné ruky a před dopadem vyhodíme míček z druhé ruky.**
4. **Žonglování se třemi míčky – do jedné ruky si dáme míčky dva a postupně vyhadujeme střídavě z jedné a druhé ruky.**

Doporučujeme najít si na youtube výuková videa, která vás skvěle provedou a aktivitu přesně naučí. Nebojte se nových aktivit. Bude to bavit děti i vás. A přinese vám to spoustu plusů.

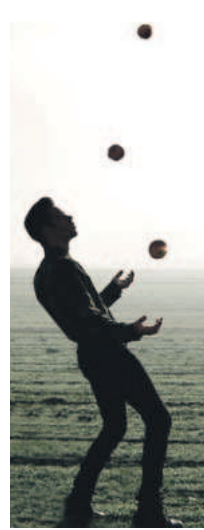
-red-

ROZŠIŘUJEME TÝM!
 ČÍŠNÍK/CE
 BARMAN/KA

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

tel: 774 709 588
www.penzionvysker.com

PRACUJTE V RÁJII!



SOUTĚŽ O KNIHU

Kuchařka pro děti - Bezva recepty krok za krokem

OD NAKLADATELSTVÍ GRADA

Celá tahle knížka je prošípaná krásnými fotkami, úžasnými nápady, triky, podrobnými postupy a hlavně bezva

recepty! Už při čtení se ti budou sbíhat sliny. Naučíš se krájet, sekát, šlehat, zdobit, péct a mnoho dalšího jako šéfkuchař. Už žádný recept pro tebe nebude složitý.

SOUTĚŽTE NA www.ceskyravajci.cz



VAŘTE S DĚTMI

Pro děti jsou největším darem a zážitkem společné chvíle. Pokud se dětem budete věnovat, vrátí se to v mnoha životních situacích (pubertu nepočítejte). Jednou z fajn aktivit je vaření. Vybrali jsme jeden recept na oblíbené jídlo dětí z knihy, o kterou můžete v květnu soutěžit. Stačí přidat špagety a skvělé společné jídlo je hotové!

RAJČATOVÁ OMÁČKA: 1 lžice olivového oleje, 1 nakrájená červená cibule, 1 nastrohaná mrkev, ¼ červené papriky na kostičky, 1 drceňý česnek, 1 lžice balzamikového octa, 1 lžice hnědého cukru, 400 g krájených rajčat, 2 lžice rajského protlaku, 150 ml zeleninového vývaru, sůl a pepř

Ve velké pánvi orestujte na oleji cibuli, mrkev, pórek a papriku do změknutí. Přidejte česnek a smažte minutu. Pak přidejte ocet, cukr a vařte 2 minuty. Vmíchejte zbytek ingrediencí a vařte cca 30 minut do zhoustnutí. Osolte, opepřete. Omáčku můžete podávat tak a nebo rozmixovat na hladké pyré.

ROZŠIŘUJEME TÝM!
 KUCHAŘE
 KUCHAŘKU

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

tel: 774 709 588
www.penzionvysker.com

PRACUJTE V RÁJII!



18. 7. 2024 • RICHARD MÜLLER

Koncert slovenské hudební legendy, kterou není nutno představovat! Tohle teprve bude zážitek! Hity jako Po schodoch, 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



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.
PŮSOBIM PO CELÉM ČESKÉM PŮLÍ.

CESTY KE ZDRAVÍ: Květen a zdraví

Ani květen není výjimkou v roce, i pro tento měsíc se hodí některé recepty a suroviny více než pro jiný měsíc. Přinášíme proto tipy na recepty, které právě nyní doporučujeme vyzkoušet. Mají podpořit vaše zdraví, vitalitu a energii.

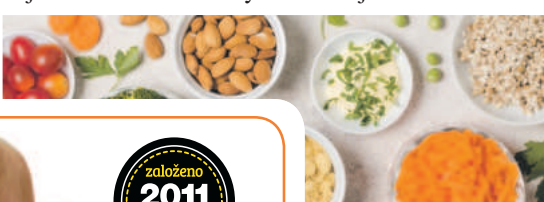
ZELENINOVÁ POLÉVKA S OVESNÝMI

VLOČKAMI (na 1,5 až 2 litry polévky)

Ovesné vločky (1 hrnek), kapusta (¼ hlávky), mrkev (1 kus), pórek (5 cm), petržel (kořenová 1 kus i s natí), libeček, kmín, jemné kari, sůl, ghí, dochucovadlo bez glutamanu sodného

Zelenina se orestuje na ghí, přidá se koření, zalije se vodou a přidají se ostatní ingredience, krátce povaříme. Lehká polévka s celoroční konzumací, obnovující naše sliznice, vhodná při obtížích se zácpou, hodí se do očištěných diet.

Libeček je vonavé koření, které můžeme přidávat do zeleninových polévek. Velmi dobře pomáhá při trávicích obtížích a plynatosti. Podporuje očistu jater a snižuje křeče. • Můžeme vyzkoušet čaj z libečku.



POHANKOVÉ KNEDLÍKY S PÓRKEM

(množství je asi na 3-4 porce)

2 hrnky pohankové krupice, 3-4 hrnky teplé vody, sůl, pórek (20 cm), ghí (3-4 lžice), dle vašeho uvážení trochu kmínu

Na ghí orestujeme nakrájený pórek, zasypeme pohankovou krupicí, zalijeme vodou. Pomalu a za stálého míchání chvíli vaříme, dle potřeby přidáme trochu vody. Asi po 5 minutách odstavíme a přikryjeme. Krupice by měla být téměř hotová. Necháme chvíli vychladnout a tvoříme menší knedlíky (nebo šklubánky). Hodí se k tomu například kedlubnové zelí. Tento pokrm není vhodný při akutních potížích s vředy, zvýšené plynatostí, akutních obtížích s kůží a krvácivých hemeroidech.

BEZINKOVÁ ŠTÁVA S MÁTOU A MEDUŇKOU

2/3 hrnku třtinového cukru, 2 až 3 nakrájené citrony či limetky, ty jsme zbavili kůry, 1,5 až 2 litry převařeného teplé vody, asi 10 bezinkových květů, čerstvé lístky máty a meduňky (od každého jedna malá hrst).

Do skleněného či keramického džbánu (pokud ho nevládneme, postačí vypařená zavařovací sklenice) dáme postupně všechny přísady, napěchujeme bezinkové květy a zalijeme teplou převařenou vodou. Při zrání (asi 1 hodina) šťáva provoní celý byt, má osvěžující chuť. Ředíme teplou nebo vlažnou vodou. Doporučuji vypít do jednoho dne od začátku výroby. Poměr cukru upravte dle své chuti.

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 Georgieová – praktická Ayurveda, ivaveda@ivaveda.eu • www.ivaveda.eu • Recepty pochází z publikace Jídlem k rovnováze.

MH



MATRACE HAKEN

Spěte jako miminko...

Specialista na české matrace
a masivní postele.



Showroom a prodejna

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

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

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

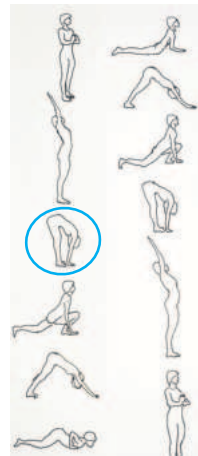
JAK NEJLÉPE CHRÁNIT SVŮJ SPÁNEK

Přemýšleli jste někdy, jak vlastně vnímáme světlo? A hlavně čím? Samozřejmě ho v bdělém stavu vidíme očima, ale jak to, že po zavření očí náš mozek dokáže „vidět“ i neznatelný paprsek světla mezi žaluziemi nebo svítící diodu od televize i přes víčka?

Pokud máme splněné základní požadavky pro kvalitní spánek – jakými jsou vhodná matrace, peřina, polštář, případně celá stabilní postel – a stále se ráno budíme nevyspalí, je třeba hledat další příčiny a „narušitele“ spánku. Naprostou tmou v ložnici v současné době je schopen vykouzlit jen málokdo. A protože byť sebemenší kousek světla v noci narušuje cirkadiální cykly a tvorbu spánkového hormonu melatoninu (vzniká v šišince), doporučuje se pro kvalitní spánek eliminovat tzv. „zbytkové rušivé světlo“. Pokud se nám to podaří, zajistíme si nejen dobré vyspání, ale také více energie a tedy lepší život. Melatonin pomáhá také regeneraci mozku, ten je v noci ve fázi bez očních podnětů, které mu běžně zabírají asi polovinu výkonu mozkové kůry. V noci výkon mozku klesá, látková výměna je zhruba na čtvrtině denní zátěže a díky tomu může mozek ve spánku regenerovat a připravovat se na další den plný podnětů. Pokud pro spánek použijete zastínění očí v podobě masky na spaní (jako znáte například z autobusů či letadel - ideální je zvolit černou barvu, která světlo vůbec nepropouští), pak se může melatonin bez rušení tvořit a máme našlápnuto na ranní energii. Zároveň taková maska na spaní zajistí udržení tepla v okolí dutin a očí. U očí jde o přínosný efekt, při kterém se oči v noci lépe regenerují a detoxikují. A pokud už jsme u vyhřátí, je sice skvělé mít přes noc dostatečný přísun kyslíku, ale také pamatujte na to, že není vhodné „ofouknout“. Tedy pokud si chráníte hlavu a dutiny, pak nezapomeňte ani na část krku a trapézových svalů. Pokud nám svaly v této oblasti vychládají, mohou se objevovat otoky vaziv, uskřínutí nervů, blokáce páteře a také změna průtoku krve do hlavy. S tím pak souvisí další problémy a zdravotní komplikace.

TIP: Pokud nemáte splněné základní požadavky pro kvalitní a zdravý spánek, jako jsou matrace, příkrývka, polštář či postel, obraťte se na největší profesionály v regionu – na firmu Matrace Haken ze Všeň.

CESTY JÓGY – Hathajóga - súrja namaskár



Súrja namaskár – pozdrav slunci – v Evropě zpopularizoval belgický učitel jógy André van Lysebeth, v jehož knihách se objevil již v 70. letech minulého století. V té době jedna z jeho knih byla jednou z mála zahraničních knih o józe, která u nás mohla vyjít, a tak se tato sestava krjí stala základem hathajógových technik. Od lednového vydání přílohy Restartu ČRVA se seznamujeme s jednotlivými pozicemi obsaženými v celé sestavě. Dnes je na radě pozice třetí, **páda hastásana**, doslova spojení nohou a rukou, v hlubokém předklonu. Pozice navazuje na předchozí pozici hasta Uttánásana, tj. protažení ve vzpažení se spojenými dlaněmi rukou.

Při výdechu předkláníme trup jen v kyčelních kloubech, kdy trup i paže zůstávají v jedné linii, až se dlaně rukou nebo jen konečky prstů (podle flexibility páteře) dotknou podložky. Při úplném provedení jsou vloženy dlaně rukou pod chodidla tak, že polštářky chodidel jsou v dlaních rukou.

Váha těla je rovnoměrně rozložena na obou chodidlech, sedací kosti jsou ve vodorovné rovině, vytaženy vzhůru. Brada je přitažena k hrudní jamce, což vytváří krční uzávěr (džalandhara bandha), a tak stimuluje štítnou žlázu. Žaludek a břicho jsou na konci výdechu vtaženy, takže tato pozice působí i v oblasti solar plexu – sluneční pleteně, kde je umístěna manipúra čakra. Toto sluneční centrum zažehuje „oheň trávení“ a zajišťuje

hospodaření s tělesnou energií. Transformuje a v těle rozvádí kosmickou energii prány, kterou přijímáme spolu s potravou a dechem.

Pro fyzické i duševní zdraví je neobyčejně důležité přijímat čistou potravu nabitou energií a pozitivními vibracemi. Měli bychom se informovat, odkud jídlo pochází a jaké má kvality. Důležité jsou nejen výživové látky obsažené ve stravě, ale na tělo, na mysl i na duchovní energii působí jemné vibrace toho, co jíme. Strava je schopná podstatně změnit myšlenky i pocity člověka.

Jednotlivé pozice bývají doplňovány recitací tzv. slunečních manter, oslavujících jednotlivé aspekty Slunce. Pozici páda hastásana náleží mantra „Om surjája namah:“, kde súrja označuje sluneční božstvo, které je pro člověka zdrojem energie a síly, šířící se všemi směry.

autor: Jiří (Mitra) Hájek, dlouholetý praktik a učitel jógy • www.mitra-joga.webnode.cz

ZNÁTE AUTOPATII?

Celostní metoda autopatie je metoda celkového pozitivního ovlivňování lidského organismu, vyrůstající na základech klasické homeopatie a prastarých tradic. Založil ji v roce 2002 Mgr. Jiří Čehovský. Autopatie se vyvinula z jeho dlouholeté homeopatické praxe, kdy se jedná o použití homeopatickým způsobem upravené informace pocházející ze sliny, dechu nebo prány (životní síly) osoby, která je léčena. Povyšena ředěním vodou do jemnohmotného (z materialistického hlediska nehmotného) stavu stimuluje a oživuje na principu rezonance informační tok jemných kreativních energií nazývaných v homeopatii životní (vitální) síla, v čínské tradiční medicíně čchi a v indické tradici prána, majících rovněž jemnohmotnou povahu. Výsledky mnoha konferencí o autopatii a práce vyškolených poradců ukazují na její účinnost i tam, kde již lidé ztráceli naději nebo považovali své problémy za nevléčitelné. Co je na

této metodě nejpozoruhodnější je to, že autopatický preparát si každý zhotovuje sám doma podle jednoduchého návodu.

Autopatie se osvědčila zejména lidem trpícím dlouhodobými či opakovanými potížemi. Bývá používána jak samostatně, tak i jako podpora při jiné probíhající terapii. Metoda vychází z pochopení, že disharmonie v těle i v myslí, ať jsou nazývány jakkoliv, např. jako nemoci či diagnózy, jsou projevem poruchy v proudění jemných energií a informací. Tyto energie utvářejí a oživují organismus, dávají mu formu a pocity. Autopatie se zabývá obnovením a harmonizací jejich narušeného proudu, a to na tělesné, duševní a duchovní úrovni.

TIP: Zaujalo vás toto téma? Pak si nenechte ujít přednášku Mgr. Jiřího Čehovského právě na téma Autopatie – uskuteční se 5. listopadu 2024 v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova. Více informací a vstupenky na www.callcentrum.cz.

JAK SE NAUČIT SPRÁVNĚ DÝCHAT

Správné dýchání je klíčem ke zdraví a pocitu štěstí, a i proto se k dechu a dechovým cvičením v našich člancích často vracíme. Mnozí z nás totiž dýchat zapomínají. Také se často přistihnete, že zadržujete dech nebo dýcháte zcela povrchně? Dobrou zprávou je, že správně dýchat se lze naučit. Sice je to zpočátku trošku dřina, ale pokud si hluboký dech vaše hlava zautomatizuje, půjde to pak už lehce bez přemýšlení. Východní medicína se na dech zaměřuje jako na jednu z podmínek zdravého těla. Pokud bychom se dostali k józe, tak ta vytvořila celý systém dechových technik. Základní z nich je takzvaný plný jógový dech. Dále se podíváme na dech čínských mistrů. Vyzkoušejte to a sami uvidíte účinky.

PLNÝ JÓGOVÝ DECH

Výchozí pozice pro cvičení je leh na zádech. Ležíme volně s pažemi podél těla s dlaněmi otočenými směrem nahoru a soustředíme se na celé tělo. Pro lepší soustředění zavřeme oči a myslíme na samotné dýchání.

- Hluboký nádech nosem + přesouváme ruce do upažení a pokračujeme do úplného vzpažení.
- Nádech vedeme postupně břichem, hrudníkem až do podklíčkové oblasti.
- Při plynulém výdechu dáváme paže do výchozí pozice podél těla.
- Výdech by měl trvat minimálně dvakrát déle než nádech.
- Výdech je třeba provádět v opačném pořadí než nádech. Prvně proto

vypouštíme vzduch z podklíčkové a hrudní oblasti a teprve potom klesá břišní prostor. Výdech ukončíme lehkým stažením břišních svalů. Bez zadržování dechu pokračujeme plynulým nádechem.

Cyklus zopakujeme pětkrát až desetkrát. Po ukončení cvičení bychom měli pocítit příliv energie a tepla. Správný nádech působí aktivačně, výdech naopak uvolňuje.

DECH ČÍNSKÝCH MISTRŮ

Při procházkách si vyzkoušejte jednoduché cvičení, které využívají mistři Tai-tchi. Začneme tím, že počítáme vlastní kroky. Správně dýchat začneme, uvědomíme-li si, na kolik vlastních kroků děláme nádech a na kolik výdech.

Cvičení spočívá v tom, že na každé dva kroky uděláme nádech a na čtyři výdech. Až si uvědomíme, že se cítíme pohodlně a nezadýcháváme se, rozšíříme cvičení na každé čtyři kroky nádech a na šest kroků výdech. Jakmile zvládneme i takto pohodlně dýchat, přidáme mezi nádechem a výdechem zadržování vzduchu v břiše. Po čtyřech krocích nádechu uděláme dva kroky s plným břichem vzduchu a pak jej na čtyři až šest kroků vydechneme. Toto dechové cvičení zvyšuje nejen duševní, ale i fyzickou odolnost.

JÓGAKEMP 2024 V ČESKÉM RÁJI

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

20.–21. 7. 2024



Skvělý víkend, který vás nabije!

Vstupenky a více informací na
www.jogakempvceskemraji.cz

ÉTERICKÉ LÉČENÍ ZVUKEM A BARVOU



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

SOUTĚŽ O BESTSELEROVÉ KNIHY JAROSLAVA SVOBODY

od nakladatelství SmartPress

• ZELENINA Z EKOZAHRADY

• **KOMPLETNÍ NÁVOD K VYTVOŘENÍ EKOZAHRADY A RODOVÉHO STATKU**

Letos v říjnu si pro milovníky zahrady připravilo sedmihorské Recall centrum přednášku Jaroslava Svobody na téma **JÍME SVOU ZAHRADU – JAK BÝT CO NEJVÍCE SOBĚSTAČNÍ POTRAVINAMI I Z MENŠÍ ZAHRADY**. Při této příležitosti máte jedinečnou možnost v každém vydání (od květnového až po říjnové) soutěžit o duo těchto úžasných knih. • Soutěžní otázku a formulář

najdete na www.ceskyrajvakci.cz

Knihy zakoupíte na www.smartpress.cz



OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

PRODEJ

UHLÍ

KRBOVÉHO DŘEVA

DŘEVA NA ZÁTOP

BRIKET

PÍSKŮ

ŠTĚRKŮ

KAČÍRKŮ

MULČOVACÍ KŮRY

SEDMIHORKY U TURNOVA

www.uhlisedmihorky.cz

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674



NATURA VIVA

29. MEZINÁRODNÍ VELETRH MYSLIVOSTI,
RYBÁŘSTVÍ, VČELAŘSTVÍ A POBYTU V PŘÍRODĚ

23. - 26. 5. 2024

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

Muzeum a Pojizerská galerie
Semily, p. o. vás zve na

Bylinkový festival

9. června 2024

10.00–16.00

- otevření stálé expozice
- bohatý program: prodejci, dílničky, přednášky
- pro celou rodinu

www.muzeumsemily.cz/festival



Lécitelé Pojizeří
a Podkrkonoší
Stálá expozice

PROČ PĚSTOVAT NA ZAHRADĚ VLASTNÍ BYLINKY?

Bylinky jsou radost. Voní, krásně kvetou a především skvěle chutnají. Dokážou nám dodat spoustu vitamínů, zpříjemnit a zvýraznit chuť jídla, působí tak jemně na naše smysly (chuť, vůně, zrak). Pěstování bylinek je „složitější“ pouze při zakládání bylinkové zahrádky. U každé byliny totiž potřebujete vědět, jaké podmínky má ráda, a dle toho pro ni zvolit stanoviště. Ideální jsou oblíbené bylinkové spirály, kde na vrchní část usazujete rostliny, které potřebují méně vláhy a více slunce, a postupně dolů osazujete bylinkami, u kterých se zvyšuje potřeba vody a naopak nepotřebují tolik slunečního záření, nebo se rozrůstají více a stínily by ostatním. Do spirály či bylinkového záhonu je vhodné přidat velké kameny, které přes den kumulují teplo a po setmění ho bylinkám vydávají. Většina z bylinek nepotřebuje ani mnoho péče (kromě stříhání, což je i pro nás vhodné, protože je rovnou nasušíme), nejsou náročné na závlahu. Jsou lákadlem pro opylovače, mnoho z nich je i jakýmsi odpuzovačem nepříjemného hmyzu (například levandule proti komárům či mouchám – proto je vhodná i kolem terasy, kde trávíte čas) a různých škůdců, kteří nemají rádi jejich vůni a sílice.

1. Čerstvě natrhaná bylinka je dokonalá přísada do jídel.
2. Mnohé bylinky mají léčivé účinky.
3. Byliny odpuzují škůdce.
4. Obohatí vaši zahradu, která se bude ještě více líbit důležitému hmyzu.
5. Díky vůni, ale i vzhledu a radosti z růstu bylinek odbouráváte stres.
6. Pokud budete pilně sbírat a sušit, vytvoříte si vlastní domácí lékárníčku, krémy, sirupy...
7. Ušetříte spoustu peněz za nákup koření, ale i sušených bylinek v lékárně.
8. Bylinky mají i ekologický přínos – udržení a přilákání nových druhů hmyzu a zvířat do vaší zahrady.
9. Aromaterapie – zkuste se projít kolem záhonu levandule, máty či tymiánu a jen lehce o něj zavadiť rukou...



CO MÍT V ZAHRADĚ: LICOŘEŘIŠNICE

Lichořeřišnice (kapucínka) je letnička původem z Jižní Ameriky. Rozšířená je však po celém světě, v Evropě se využívá jako okrasná květina, zelenina, ale také v přírodní medicíně jako antibiotikum na bakterie odpovědné za respirační onemocnění (kašel, vykašlávání) a také jako antiseptikum. Dle Dědka kořenáře působí také na zlatého stafylokoka, bakterie odolné na antibiotika, a pro podporu imunity. Je považovaná za lahůdkovou zeleninu, využívají se její květy, listy i semena. Její poupátka a nezralé plody se nakládají do octa a slouží jako náhrada za kapary. Obsahuje základní minerály, řadu stopových prvků a bioaktivní látky snadno vstřebatelné do organismu: sílice, esenciální oleje, anthokyany, polyfenoly a vitamíny. Kromě použití v kuchyni se příznivé biologické účinky lichořeřišnice zejména v poslední době využívají ve formě tinktur, z nichž nejúčinnější jsou tinktury z pupenů.

Lichořeřišnici vyhovuje slunné stanoviště s normální, spíše chudší vlhkou půdou. Vyklíčí do 3 týdnů při teplotě nad 18 °C. Před sázením semenům prospěje máčení. Někdy se rostlina používá také jako „lákadlo“ na mšice, díky němuž se nevídaná návštěva nepustí do vašich plodin. Ale možná je škoda pěstovat ji jen pro malé škůdce. Je krásná vzhledově i svým obsahem a působením.



RADY DO ZAHRADY: BEZ BEZU NENÍ ZAHRADY

Přichází období kvetení černého bezu, a protože jde o skvost přírody – a samozřejmě našich zahrad, chvíli se u něj zastavíme. Bez černý (*Samolus nigra*) je bohatě větvený rozložitý strom či keř, který dosahuje výšky až 7 metrů, i proto se hodí jako pomoc proti zvědavým pohledům. Černý bez je naprosto nenáročný na péči, vyhovuje mu jakákoliv půda i stanoviště. Jarním řezem keř zahustíme a snadno udržíme v žádané velikosti a tvaru. Je plně mrazuvzdorný do cca -30 °C. Pro své účinky je oslavován jako jedna z nejvýznamnějších bylinek českého lidového léčitelství. To potvrzuje i známé české pořekadlo: „Před heřmánkem smekni, před bezem klekni“. V lidové mluvě je označován jako bezinky, kobzinky, psí bez nebo třeba kosmatice (krajově se kosmatice říká i přímo pokrmu, kdy rozkvetlé a očištěné květy smočime v těstíčku a osmažíme). Léčivé účinky mají všechny části této výjimečné rostliny – květy (sbírají se v květnu až červenci), plody (v srpnu, ale musí být zcela zralé), listy, kůra (v březnu a dubnu) i kořeny. Je skvělým lákadlem pro opylovače a pochoutkou pro ptáky.

Léčivé vlastnosti květů bezu: močopudný a potopudný účinek (vhodné při virozách), léčí nemoci virového původu, eliminuje zahlenění, působí jako antipyretikum, má detoxikační vlastnosti, pozitivně ovlivňuje cévní stěny

Léčivé vlastnosti plodů bezu: působí projímavě, jsou spasmolytické, tiší bolesti (především migrény a neuralgie), mají protirevmatický a protizánětlivý účinek

Černý bez se používá při diabetes, virových chorobách, revmatoidní artritidě, zácpě, křečích (především urogenitální oblasti a trávicího traktu), při aknézích pleti.

Čaj z květů černého bezu by se měl užívat s mírou, ne déle jak jeden měsíc. Poté je dobré dát si 14denní pauzu. Při nachlazení ho můžete smíchat s lípou, šípem či květem šípové růže. Květy se suší na 40 stupňů, ideálně při umělém teple, protože mají tendenci černat a ztrácejí svou léčebnou sílu. Bez se dá zpracovávat kromě sušení také do sirupů, na bylinnou pleťovou masku, do masťů, na likéry, ale i jako posilující lázeň. Nasbírané květy se také nechávají kvasit společně se zeleninou i ovocem v kimchi nebo v medu.

LIMONÁDA Z ČERNÉHO BEZU (8 porcí)

4 l vody, 350 g cukru, 8 velkých květenství černého bezu, 2 bio citrony, ½ lžičky sušeného droždí

Do vroucí vody dáme roztavit cukr a necháme vychladnout. Do vlažné vody vložíme všechny zbývající ingredience a dáme do sklenice, kterou zavážeme plátkem. Necháme 24 hodin „zrát“ na okenním parapetu. Poté limonádu přecedíme, uzavřeme do lahví a necháme ještě dva dny odpočinout v lednici. Podáváme s ledem, lístky meduňky či máty, oblíbeným ovocem.

Jedna stará pověra praví: „Roste-li vám na zahradě bezový keř, máte doma tu nejlepší a nejčistší lékárnu.“

TIP: V článku jsme se nechali inspirovat částí z knihy Zuzany Švédové Šťedří bylinářův rok, která je plná krásných textů, receptů a informací. V tomto vydání ji můžete vyhrát.



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, kde najdete soutěžní otázku a také více informací o všech knihách.

V KVĚTNU SOUTĚŽÍME O KNIHU ŠTĚDRÝ BYLINKÁŘŮV ROK

autorka: Zuzana Švédová Tato kniha vás vezme přesně na takové louky, do klidných remízků, k úpatím hor. Půjdete třeba a budete sbírat všechny ty dary přírodní apatyky, které jsou moudrem, základem léků. Naučíte se přichystat účinné tinktury na kašel, spánek, bolest či žal. Uvaříte lahodné sirupy i desítky velmi chutných pokrmů, které vás vyživí od hlavy k patě. A až se budete chtít uvelebit v trávě, přečtete si příběhy o prastarých zvycích, obyčejích a svátcích, které jsou našimi kořeny, životní mízou.



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



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 DĚLAT V ZAHRADĚ V KVĚTNU

- V 2. půlce května vysazujte mečíky a jiriny.
- Dýni vysévejte v půlce května, předpěstovanou dejte ven až ke konci měsíce. Dýně snáší i polostín, můžete ji pěstovat i tam, kde jiná zelenina neprospívá.
- Sklízíte rebarboru (do 24. června), řapíky odlamujte na bázi.
- Rajčata nesázejte na volné záhony před 20. květnem. Můžete je kombinovat se salátem nebo kedlubnem, případně přidejte bazalku, která podporuje aroma rajčat.
- Sazenice tyčkových rajčat vyštípujte. Keříčková se nevyštípují.
- Od půlky května vysazujte předpěstované letničky. Ostálky a aksamitníky až po 20. květnu.

- Na nově vysazených ovocných stromech odstraňte všechny květy, aby se nevyvinuly plody.
- Po odkvetu šeříku odstraňte odkvetlá květenství. Nepoškodte nové výhony, na jejich koncích jsou pupeny, které pokvetou příští rok.
- Založte si kopřivovou jichu.
- U odkvetlých tulipánů a narcisek odstraňte stonky, listy nechte do úplného zatáhnutí.
- Dělte trsy starších trvalek.
- Sázejte ven bylinky.
- Rozvěste škořoí domečky.
- Po zmrzlých vyneste ven balkonové květiny.



Doplňte horu/pohoří do názvu českého města

Vrbno pod ..., Rožmitál pod ..., Jindřichovice pod ..., Hostomice pod ..., Rožnov pod ..., Třebachovice pod ..., Vlkov pod ..., Luka pod ..., Pec pod ..., Kostomlaty pod ..., Stráž pod ..., Čechy pod ..., Frenštát pod ..., Mníšek pod ..., Rovensko pod ..., Hutě pod ..., Bystřice pod ..., Mírová pod ..., Klenčí pod ..., Světlá pod ...

ŘEŠENÍ: Vrbno pod Pradědem, Rožmitál pod Třemšínem, Jindřichovice pod Smrkem, Hostomice pod Brdy, Rožnov pod Radhoštěm, Třebachovice pod Orebem, Vlkov pod Šněžkou, Pec pod Medníkem, Kostomlaty pod Milíšovkou, Stráž pod Ralskem, Čechy pod Kosířem, Frenštát pod Radhoštěm, Mníšek pod Brdy, Rovensko



SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vylučštění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství GRADA PEČENÍ PRO DĚTI - BEZVA RECEPTY KROK ZA KROKEM

Už umím péct jako maminka!

kolektiv autorů

Úžasná knížka s krásnými fotkami, skvělými nápady a recepty na spoustu dobrot, které si vaše děti mohou jednoduše upéct třeba hned. Také se dozvíte zajímavosti o surovinách, ze kterých ty vynikající zákusky vzniknou.

Krásně zpracovaná kniha plná obrázků, návodů a tipů.



GRADA

RECEPT: KONFITOVANÝ ČESNEK

Pro další vaření, na chleba, do kaše, pro grilování, do pomazánek:

Oloupané stroužky česneku vložíme do menšího hrnce s rozehrátým olivovým olejem (90 stupňů), spolu s bylinkami (rozmarýn, chilly...). Poté dáme „péct“ na 90 stupňů do trouby na cca hodinu. Hotové vyndejte, nalijte do uzavíratelné sklenice a skladujte v lednici. Po spotřebování česneku vám zbyde skvělý česnekovo-bylinkový olej.



Jak se má váš generální ředitel?" „Výborně, je dvojnásobným vdovcem!" „Jak to, dvojnásobným?" „Tajenka.“						4. DÍL TAJENKY	BŮZEK LÁSKY	ČESKÝ MATEMATIK	DERIVÁT AMONIÁKU	RÝPANÉ
					OMÁMENÍ (BÁSNIČKY)					
MANŽELKA JOHNA LENNONA	1. DÍL TAJENKY	ČÁST KOSTRY	STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMENO		MÍT VOLBU					
MALÁ OJ					OBRÁCENÉ PLUHEM					
NETEČNÝ PLYN					MALÝ PES					
OKR. HYGIENICKÁ STANICE				BÁL NÁZEV HLÁSKY					2. DÍL TAJENKY	OSTROV V SALAMOU- NOVÝCH OSTROVECH
Pomůcky: UTE, TRAN, AMIN, KADI, KALAS, NADI	ŠPALEK (NÁŘ.) PŘEDÁVATÍ ZNALOSTI							ZN. ČÍNU SETNOUTI		
JÍŽ			SLADKOVODNÍ KAPROVITÁ RYBA POHŘEBNÍ HOSTINA				USEDNUTÍ FINIŠ CYKLISTŮ			
ŠEK (ŘÍDCE)				KRYCHLE TROPÍČTÍ KOMÁŘI						
SLOV. JINAM				VAMPÝŘI VIETNAMSKÁ DYNASTIE						
KARETNÍ HRA					PLANETKA					INDONÉS. ATOL
ŘÍMSKÝ 2			ZN. STRONCIA NAKLÍČENÝ JEČMEN		CIZÍ ŽEN. JMÉNO ČESKÝ PROZAIK					
	INIC. KOMEN- SKÉHO	VYŘAZENÝ PAPÍR ŠPAŇ. EXKRÁLOVNA						SLOVEN. POLNÍ MÍRA ANGL. PŘIDAT		
3. DÍL TAJENKY							DRUH PAPOUŠKA ZÁPOR			
STAROE- GYPT. BOH. VÁLKY					OBYVA- TELKA INDIE					
JEZERO V RUSKU					DRUH KAROSERIE					

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, 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. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 117 – květen/2024, vyšlo 10.–11. 5. 2024.

Výhercům soutěží z č. 116 byly výhry již rozeslány.



PROGRAM AKCÍ 2024 V RECALL CENTRU Sedmihorky u Turnova

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.

PODZIM 2024

8. 10. • PRAVDA O VODĚ – RADEK NOVOTNÝ

Pojďte se dozvědět, jaká je pravda o naší vodě bez obalů a skrupulí. Radek Novotný (založil nestátní nadační fond Pravda o vodě) pravidelně vystupuje ve sdělovacích prostředcích a bojuje za naši vodu. Již mnoho let řeší, co se děje s naší vodou, komu se dostává do rukou, kdo na ní profituje a proč se s ní obchoduje jako se zbožím. Této otázce se věnuje velmi intenzivně a nejen celorepublikově, ale přehled má i o jednotlivých městech a regionech. Tedy i o tom našem. Dozvíte se mnoho zajímavých a zásadních faktů, ale i řešení, co dělat, prostor bude i na vaše dotazy.

15. 10. • MUDr. MIROSLAV HOLUB – BIORYTMY V NAŠEM ŽIVOTĚ

Těšte se na skvělou přednášku předního a velmi oblíbeného lékaře, která se bude věnovat biorytmům v našem životě. Dozvíte se význam základních cyklicky se opakujících dějů v přírodě a jejich vliv na naše fyzické a emoční tělo s přihlédnutím k duchovním souvislostem. Biorytmus denní, týdenní, měsíční, roční a zajímavý sedmiletý biorytmus - jejich využití v praktickém životě, diagnostické a léčebné souvislosti z pohledu celostní medicíny - klasičké i východní.

22. 10. • JAROSLAV SVOBODA – JÍME SVOU ZAHRADU – JAK BÝT CO NEJVÍCE SOBĚSTAČNÍ POTRAVINAMI I Z MENŠÍ ZAHRADY

Legendární Jaroslav Svoboda, autor bestsellerových knih o zahradách, permakultuře a ekologickém pohledu na pěstování ovoce a zeleniny v našich zahradách. Přednášky Jaroslava Svobody jsou velmi vzácné četností i množstvím informací, které svým posluchačům přináší. To nejzdravější a nejtěžší pěstované jídlo vám díky přírodním koloběžkám může růst u domu. Bez jedovaté chemie, bez transportu kolem světa, bez meziskladů, faktur a korporací. Jen díky úrodné půdě, mulči, slunci, vodě a troše vaší péče.

Finanční vklad do celoročního pěstování jídla na své zahradě může být jen v hodnotě několika běžných nákupů. Semínka, sazenice, nářadí. Každá zahrada může být mnohonásobně jedlejší, než si možná myslíte. Nejde jen o zeleninové záhony. Můžeme pěstovat plodiny v patrech, od jedlých hlíz pod zemí i ve velkých květináčích přes spousty jedlých a léčivých trvalek až po menší, střední a vyšší stromy a keře. Propojením ušetříme prostor. A nezapomeňme na zajímavé jedlé popínavky! Po této přednášce uvidíte každé místočko vaší zahrady jako potenciální zdroj nové superzdravé potravy. V přednášce bude věnován prostor i nejlepším formám skladování na zimu, které zachovávají v potravinách život, a metodám průběžného sklizení všeho jedlého, které jsou k vyšším výnosům i z malé zahrady nezbytné.

5. 11. • Mgr. JIŘÍ ČEHOVSKÝ – AUTOPATIE

Uznávaná kapacita v oblasti homeopatie a především autor mnoha knih a zakladatel autopatie jako léčebné metody, která má velmi pozitivní výsledky na mnoho nemocí. A přitom lze autopatii aplikovat velmi jednoduše doma, bez nákladů. V autopatii se jedná se o použití homeopatickým způsobem upravené informace pocházející ze sliny či dechu. Tato metoda dokáže vyřešit mnoho dlouho se táhnoucích či opakujících se onemocnění, ale také akutní stav. Na přednášce vás čeká seznámení s metodou, příklady z praxe a možnost otázek a debaty přímo s největší kapacitou v naší republice.

19. 11. • DĚDEK KOŘENÁŘ (Břetislav Nový)

Dědek kořenář (známý také jako Dědek bylinkář) je nezaměnitelná osobnost, jehož receptury a rady na léčbu, zlepšení psychické i fyzické stránky člověka, vědomosti o bylinkách a energiích z něho tvoří ikonu světa alternativní léčby. Přednáška této studnice znalostí a neskutečné energie, nebude jen tak ledajaká, bude se věnovat (protože vše se vším souvisí) tématům, jako jsou dýchání, stresové hormony a jejich projevy, prokrvení hemisféry, tělesný pohyb a páteř, nadhled, stres, bioenergie, chronické potíže a bylinky na ně, zanášení a detoxikace organismu, stárnutí a degenerativní změny a co s tím, strava, cukr, med, diagnostické metody, homeostáza... Čeká vás zcela netradiční a informacemi přetékající přednáška, kde vám Dědek kořenář dodá praktické informace k řešení váš.

DALŠÍ PODZIMNÍ-ZIMNÍ AKCE PŘIPRAVUJEME. SLEDUJTE NÁŠ WEB. VÍCE INFORMACÍ K JEDNOTLIVÝM AKCÍM A PRODEJ VSTUPENEK POUZE NA www.recallcentrum.cz

PRODEJ ŠTÍPANÉHO PALIVOVÉHO DŘEVA POBLÍŽ TURNOVA

Nabízíme tvrdé a měkké palivové dřevo

SEZAMEKO

Bližší info: cena, rozměry, doprava ...

na tel. 774 823 998 • sezamekosro@gmail.com

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

25 KVĚTEN 2024 ZÁMECKÁ HUDEBNÍ SOBOTA

LOMMNICE NAD POPELKOU



17:00 BANDIT / 18:30 JEŽKOVY WOČI

20:00 PLAVCI / 21:30 BABÁK BAND
S HONZOU VANČUROU

Polštánek



Za podpory



Předprodej vstupenek na zamek.kislomnice.cz

Uvedené časy jsou pouze orientační



ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

WWW.JITKAMADEROVA.COM
svatby
portréty
děti

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2024

Sedmihorky u Turnova

www.sedmihorskeleto.cz

Zastřešené hlediště!

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

www.sedmihorskeleto.cz

ČERVENCOVÁ DIVADLA NA SEMDIHORSKÉM LÉTĚ 2024

PUSŤTE MĚ VEN!

1. července od 20 hodin • **Velké herecké sólo Ivy Janžurové v brilantní komedii** • Herecká legenda Iva Janžurová si jako inscenaci ke svému významnému životnímu jubileu příhodně vybrala výtečnou francouzskou komedii, která nabízí opravdu mimořádnou hereckou příležitost v podobě postavy velké hvězdy pařížského divadla a filmu Joce de Guérande. Ta se doma chystá na odjezd do televizního studia, neboť na programu bude přímý přenos galavečera na její počest. Už je vlastně na odchodu z bytu, téměř všechno připraveno, jen ještě musí spustit novou bezpečnostní roletu na terasu... a z vteřiny na vteřinu může být všechno jinak! Joce má najednou nekonečně prostor pro mnohem otevřenější a sarkastičtější bilanci, než jakou jí předepisoval scénář pořadu. Před očima jí defilují všechny důležité okamžiky jejího života, a to zdaleka nejen ty zalité sluncem. A pozor, autor připravil pro Joce a hlavně pro diváky této chytré komedie skutečně překvapivý konec! Představení mělo premiéru 30. června 2021 a těší se obrovskému zájmu diváků i jejich pozitivním recenzím. Ostatně, co od takové herecké legendy, jako je Iva Janžurová, jiného očekávat. Těšte se na nezapomenutelný večer!

• Hrají: Iva Janžurová, Sabina Remundová

NIKDY NENÍ POZDĚ

9. července od 20 hodin

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

• Hrají: Jana Paulová, Václav Vydra

DALŠÍ DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ A KONCERTY, VÍCE INFORMACÍ A VSTUPENKY NAJDETE NA www.sedmihorskeleto.cz

Pension & Restaurant Vyskeř 1844

Penzion & Restaurant Vyskeř

COUNTRY PARTY BODLÁK

17. 5. od 19 hodin
skvělé jídlo a mok
skvělá hudba

VSTUPENKY A INFO:
www.penzionvysker.com

Zvýhodněné taxi z/do Turnova pro naše zákazníky

Typový nízkoenergetický modulový dům

STONE HOUSE

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

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

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

KOMPLETNÍ SPECIFIKACE A INFORMACE NA www.kinghouse.cz