

## GARANT

FINANCE

**OKAMŽITÝ  
VÝKUP  
VŠECH  
NEMOVITOSTÍ**

Exekuce a dluhy  
ihned vyplatíme

**VOLEJTE NONSTOP**  
608 212 217

## PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ



**PENZION • RESTAURACE • SALÓNEK  
ZIMNÍ ZAHRADA / kapacita až 135 osob**

FIREMNÍ AKCE • SVATBY • VEČÍRKY • PŘEDNÁŠKY • TEAMBUILDINGY  
• ŠKOLY V PŘÍRODĚ • JÓGOVÉ A SPORTOVNÍ POBYTY... nově zrekonstruované pokoje,  
kapacita lůžek až 35 osob, možnost sálu, vlastního salónku, cateringu...

**WWW.PENZIONVYSKER.COM**

Nyní restaurace pro veřejnost otevřena pátek-neděle. Aktuální otevírací doba na našem webu.

**INZERUJTE S NÁMI**

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

PŘES **150 000**  
ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO  
VYDÁNÍ



**NEJEFEKTIVNĚJŠÍ  
PROPAGACE  
V REGIONU!**

**INZERCE:**

ZAMĚSTNANECKÝCH  
POZIC • SLUŽEB  
E-SHOPŮ • FIREM  
OBCHODŮ  
KULTURNÍCH AKCÍ  
a mnoho dalšího....

## CHCETE MÍT PRÁCI BLÍZKO? V MAHLE MÁME MÍSTO!

MAHLE Behr Mnichovo Hradiště hledá nové kolegy na pozice:  
CONTROLLER - TRAINEE, FINANČNÍ ÚČETNÍ - SENIOR,  
OPERÁTOR VÝROBY, SPRÁVA BUDOVY - TRAINEE

Můžete získat náborový příspěvek 21.000,- Kč!

Zaujali jsme Vás? Zavolejte nám!  
+420 326 770 811

Více volných pozic naleznete na:  
<https://www.jobs.mahle.com/czechia>

**MAHLE**

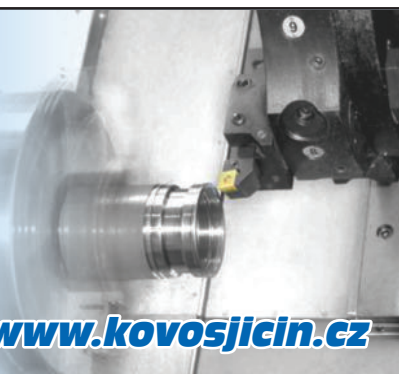
## Agropodnik a.s. Jičín

Firma Agropodnik, a. s., Jičín, středisko Kovos, hledá do svého týmu nové

**kolegy pro obsluhu CNC strojů**

Práce na HPP, 3směnný provoz, mzda až 45 000 Kč, místo pracoviště Jičín.  
Více informací na e-mailu: [v.vojtech@kovosjicin.cz](mailto:v.vojtech@kovosjicin.cz) nebo na tel. 737 213 700

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





### CO DĚLAT V ZÁŘÍ NA ZAHRADĚ

Teplé září, dobře se ovoci i vínu daří.  
 Svatý Václav, kamna připrav.  
 Divoké husy na odletu, konec i babí-  
 mu létu.

- Okopáváme a zryváme záhony, dle potřeby přidáváme kompost.
- Dělíme a přesazujeme trvalky.
- Sklízíme cibuli. • Do pařeniště vyséváme ředkvičky. • Zhruba v půli září vysejeme špenát pro jarní sklizeň.
- Přesazujeme pokojové květiny.
- Sklízíme jádrové ovoce, nemocné plody nenecháváme na stromě.
- Vysadíme jarní cibuloviny – narcisy, tulipány, hyacinty. • Sklízíme semena rostlin na další sezónu. • Nejpozději v polovině září sestřihneme seschlé květní stonky levandulí.

### MÁTE PŘEBYTKY RAJČAT?

Pokud se vám letos urodilo a máte přebytky, které nestiháte jíst, máte několik možností,

#### **jak je uchovat:**

- 1) Stačí jednoduše nakrájat a v krabičkách zamrazit – využijete na omáčky i špagety.
- 2) Usušte je a naložte do olivového oleje – nevýhodou je, že rajčata ztrácí hodně vody a objem se výrazně zmenší, ale domácí sušená rajčata jsou lahoda.
- 3) Udělejte si rajčatovou omáčku (sugo).
- 4) Udělejte si domácí rajčatový protlak – bez konzervantů, éček... vynikající chuť.
- 5) Připravte si rajčatový rozvar – zamrazíte a kdykoliv využijete třeba na dokonalou rajskou omáčku.

Přesné recepty najdete na  
[www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)



**DRLES**  
 CZECH WOOD SYSTEMS

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

**Palivové dřevo štípané Smrk 1 190 Kč/prms**

**NOVĚ nabízíme SUCHÉ palivové dřevo štípané**

(pouze do vyprodání zásob)

**Listnaté tvrdé 2 190 Kč/prms**

**Smrkové 1 690 Kč/prms**



**Kontejner vč. DPH 15 %  
 + doprava z Lomnice nad Popelkou  
 do 10 km v ceně**

*Cena platí při odběru 9 prms a více. Doprava nad 10 km = 25 Kč/km*

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

## RADY DO ZAHRADY: HEŘMÁNEK PRAVÝ – NESMÍ CHYBĚT V ŽÁDNÉ DOMÁCNOSTI

Heřmánek zná každý. Na louce a při polích si ho sice můžeme lehce splést se rmenem, který vypadá téměř totožně, ale nemá stejné léčivé účinky jako heřmánek. Heřmánek je oblíbená léčivka, která nechybí v žádné správné domácnosti. Působí totiž při nespavosti, upravuje zažívání a zklidňuje kašel a nastydnutí.

Jednoletá, asi 50 cm vysoká bylina je známá svou typickou vůní. Pokud si připravíte čaj, budete mít zároveň i zklidňující aromaterapii. Skandinávci heřmánek od pradávna považovali za posvátnou bylinu a uctívali ho jako symbol slunce. Svou domovinu má v Evropě, Austrálii, Asii a Severní Americe. Málokdo ho má přímo na zahrádce a je to škoda. Pravda, pokud máte zahradu malou a nepřilíší slunnou, pak se k vám heřmánek nehodí. Proto se za ním budeme muset vydat spíše na jeteliště a podél cest.

Heřmánek je možné sbírat od května do září, ideálně v suchých dnech. Neměl by být odkvetlý – spíše sbíráme květy na počátku kvetení. Nať ani list heřmánku netrháme, květní stopky při trhání necháváme maximálně 2 cm dlouhé. Důležité je také správné sušení – ve stínu, při teplotě max. 40 stupňů. Svůj objem po dosušení zmenší až pětkrát. Skladujeme ho stejně jako jiné bylinky – na suchém a tmavém místě, ideálně v uzavřené sklenici.

Heřmánek se hodí k zevnímu i vnitřnímu použití. Působí protizánětlivě, dez-



infekčně a protialergicky. Mohou ho pít i kojenci, kterým pomáhá pro lepší spánek i se zažíváním. Heřmánek vyvolává uklidnění, harmonizuje, je vhodný na křeče, nadýmání, při střečních a žaludečních obtížích. Jeho použití je ideální také při kašli, rýmě a nachlazení, protože celkově posiluje imunitní systém. Vhodný je heřmánkový čaj, který lze přisladit medem. Při dýchacích obtížích (také rýma, nachlazení...) se doporučuje inhalace odvaru. Tato bylina je vhodná i pro ženy například při děložních křečích či poruchách menstruace. Pomáhá i při zánětech močových cest. Zevně pak při kožních vyrážkách, zánětech, hemeroidech... A pokud chcete lépe spát, zkombinujte ho s meduňkou a pijte hodinku před ulehnutím. Pokud bychom se podívali do kosmetiky, pak lze vyrobit (nebo koupit) heřmánkovou masť, která zklidňuje a regeneruje, podporuje špatně hojící rány a popálenou nebo podrážděnou pleť. Využití se dá i na vlasy – světlé vlasy při pravidelném oplachu odvarem z heřmánku ještě více zesvětluje, ale také dodává lesk a sílu.

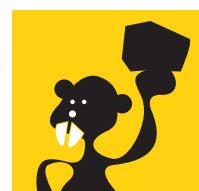
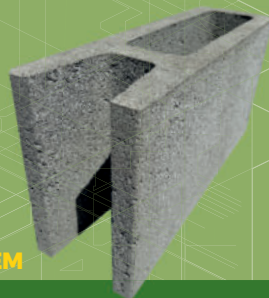
**TIP: ODVAR Z HEŘMÁNKU** – se používá k zevním obkladům, výplachům nebo koupelím a také inhalacím. Připravíme ho smícháním tří lžic sušené byliny, zalijeme ¼ l vroucí vody a necháme 15 minut louhovat. Poté použijeme dle zá-  
 měru. -red-

## VÝROBKY Z BETONU ZTRACENÉ BEDNĚNÍ

POUŽÍVÁ SE PRO ZÁKLADOVÉ A NADZÁKLADOVÉ ZDI,  
 PODEZDÍVKY, OPĚRNÉ ZDI A PLOTY.

ZDĚNÍ SE PROVÁDÍ POKLÁDKOU DÍLCŮ NA SUCHO.

VYRÁBÍ SE V ŠÍŘKÁCH 10, 15, 20, 30, 40 cm **VŠE SKLADEM**



**DOBIÁŠ**  
 Založeno 1991



# ZAČÍNÁ OBDOBÍ MOŠTOVÁNÍ. MOŠT A JEHO KONZUMACE DOKÁŽOU ZÁZRKY

Protože právě začíná sezóna dozrávání a sklizení jablek, může se stát, že se vám jich sejde doma větší množství. Pokud nemáte prostory na uskladnění, nebo jde o odrůdy, které skladování nepřečkají, je nejlepším alternativou uchování vitamínů moštováním. Říká se, že půllitr jablečného moštu denně nahradí všechny léky. Šťáva z jablek obsahuje vysoké množství fenolických látek, jež v našem těle působí jako antioxidanty. Omezují vliv volných radikálů, které poškozují buňky a tkáň. Nezřídka volné radikály a jejich negativní účinek znamená poškození cév, mrtvici či infarkt, nebo nádorové bujení. Dle vědců navíc obsahuje více fenolických látek mošt než samotná celá jablka.

Mošty, které si necháte vymoštovat z vlastních jablek, navíc obsahují jen přírodní cukr, se kterým si naše tělo poradí lépe než s cukry přidanými do džusů či sladkostí. Pokud nemáte jablka vlastní, můžete si mošt také zakoupit u prověřeného výrobce – nejlepší je vybrat si regionální moštárnu, za kterou stojí konkrétní člověk, který se ovoci i své práci věnuje celý rok a nejlépe jí rozumí (v našem regionu se určitě obraťte na Moštárnu Dlabka ze Svijanského Újezdu – [www.dlabka.cz](http://www.dlabka.cz), kde vám mošt vylisují nebo prodají vlastní). Kromě toho mají jablka a jablečný mošt mnohá další pozitivní a přínosy pro naše tělo: podporují zdraví srdce, cév a dásní, posilují imunitu, snižují cholesterol a tlak. Jablečný mošt v jedné sklenici denně dokáže zlepšit zdraví a může pomoci zabránit mozkové mrtvici, infarktu a rakovině, má obrovské množství vitamínů (A, C, E, K, H a téměř všechny vitamíny skupiny B) a minerálů (draslík, vápník, hořčík, mangan, jód). Prospívá pleti a může posloužit jako efektivní detox organismu.

Moštovat je ideální brzy po sklizni vhodně dozrálého ovoce, do moštu se hodí i spadané (pozor! neplesnivé, neshnilé!) plody v dobré kondici. Myslete na to, že vše, co si necháte namoštovat, budete pít. Udělejte si tak vlastní zásoby vitamínů na zimu. A nejen to.

**Pokud budete mít moštu více, můžete ho použít i v mnoha skvělých receptech při vaření...**

## • TRHANÉ VEPŘOVÉ MASO PEČENÉ V MOŠTU (6 porcí)

800 g vepřové plece, 250 ml jablečného moštu, 2 stroužky česneku, 1 cibule, 5 lžiček mleté uzené papriky, pálivá paprika podle vlastní chuti, sůl, pepř

*Maso osolte, opepřete a dochutěte kořením. Vložte do pekáče a podlijte moštem. Přidejte rozdrčený česnek a nasekanou cibuli. Přiklopte a pečte v předehřáté troubě na 200 °C asi 30 minut. Poté snižte teplotu na 150 °C a pečte ještě cca 4 hod., než se maso bude rozpadat. V průběhu ještě občas přelijte moštem. Hotové maso vyjměte, vidličkou roztrhejte. TIP: s kyselou okurkou a opečeným chlebem, nebo jako hamburger*

## • OVESNÁ KAŠE S JABLEČNÝM MOŠTEM (1 porce)

60 g ovesných vloček, 350 ml jablečného moštu, špetka mleté skořice, hrst rozinek, hrst plátků mandlí, švestky nebo jiné ovoce dle chuti

*V hrnci smíchejte ovesné vločky s jablečným moštem a na mírném ohni přiveďte k varu. Občas míchejte a vařte asi 5 minut (nebo do změknutí vloček). Odstavte a nechte odpočinout. Přidejte ostatní ingredience a ozdobte plátky mandlí.*

## • SVAŘENÝ JABLEČNÝ MOŠT (4 porce)

800 ml jablečného moštu, 1 celá skořice, 4 hřebíčky, 2 cm čerstvého zázvoru, 2 sáčky černého čaje, citron a jablko na ozdobu

*Mošt nalijte do hrnce a přidejte skořici a hřebíček. Přidejte oloupaný a na tenké plátky nakrájený zázvor. Přiveďte k varu a nechte 2 minuty vařit, odstavte. Ponořte do moštu sáčky čaje a nechte max. 3 minuty louhovat. Vyjměte a sceďte. Podávejte s plátkem citronu a jablka.*

## • MOŠTOVÁ BÁBOVKA

300 g polohrubé mouky, 250 ml moštu, strouhaná kůra z 1 biocitronu, 1 jablko, 1 lžička skořice, 3 vejce, 100 g másla, 1 kypřicí prášek do pečiva, 100 g cukru krupice, 1 vanilkový cukr

*Formu na bábovku vymažte a vysypte hrubou moukou. V míse smíchejte mouku, citronovou kůru, skořici, cukr, vanilkový cukr a jablko nastrouhané na hrubém struhadle. V druhé nádobě vyšlehejte vejce a vmíchejte k nim mošt a rozpuštěné máslo. Spojte obě části a vypracujte z nich hladké těsto. Vlijte do formy a pečte v troubě předehřáté na 180 °C asi 40 minut, nebo dokud bábovka není hotová (nelepi se).*

## PĚSTITELSKÁ PÁLENICE A MOŠTÁRNA DLABKA

SVIJANSKÝ ÚJEZD 132

- moštujeme a pálíme z vašeho ovoce
- minimální objem ovoce nebo kvasu 100 kg
- pasterujeme a plníme do 3l, 5l nebo 10l vaků
- moderní technologie s vysokou výtěžností

DLABKA

INFO A CENÍK: [www.dlabka.cz](http://www.dlabka.cz) | OBJEDNÁVKY: 731 480 261, [palirna@dlabka.cz](mailto:palirna@dlabka.cz)



# 6. – 9. října 2022

podzimní  
**ZEMĚDĚLEC**

55. národní výstava zemědělství,  
 zahrádkářství a potravinářství

8. 10. STŘEDOČESKÉ DOŽÍNKY

## NÁŠ CHOV

26. výstava hospodářských zvířat  
 a chovatelských potřeb



WWW.VLL.CZ

### VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM



#### VÝLET ČESKÝM RÁJEM: ZA ZÁZRAKY DO BOZKOVA

Obec Bozkov leží nedaleko Semil, na okraji Českého ráje. To ovšem neznamená, že tam není krásně. První písemná zmínka o Bozkově je z roku 1352-56 (tady se zdroje rozcházejí). Vznikla díky daru lesa Havla Húby z Lemberka klášteru Hradiště nad Jizerou. V něm mniši založili farnost u Panny Marie v Bozkově. Koncem 14. století pak Bozkov patřil k návarovskému panství Valdštejnů (zřícenina hradu Návarov je jen 10 minut autem směrem na Tanvald). A jak to tak historicky bývá, chvíli patřil Bozkov hraběti Mikuláši Des Fours (1635), hraběcí rodině Caretto-Millesimo (1748) nebo sychrovským Rohanům (1824). V roce 1923 byl Bozkov z vesnice povýšen na městyse. V té době měl svého obecního strážníka. Za první republiky bylo v Bozkově 8 hostinců, 3 koloniály, 2 řezníci, 3 pekaři, 3 krejčí, 3 švadleny, 4 ševci, 2 truhláři a 2 kováři.

V obci a jejím okolí je mnoho zajímavých míst a pamětihodností. Krucifix u cesty k Bozkovským dolomitovým jeskyním, krucifix u silnice před areálem zemědělského družstva, památník padlým vojákům v první a druhé světové válce v parku u kostela, kaple a studánka U Matičky (s vodou, která se považovala za zázračnou). Dále pak rodný dům Josefa Aloise Koubleho (č. p. 10) - málokdo ví, že páter Chvála v Raisově románu Zapadlí vlastenci, je vlastně tento bozkovský rodák. Staral se, aby se mezi lidem českým udržel český jazyk, plnil vlasteneckou funkci a také napsal několik literárních děl.

K historii Bozkova patří i Sejkorská kaplička (kaple Panny Marie Bolestné),

kteřá se stala poutním místem. V jejím sousedství se nachází známá Masarykova vyhlídka, odkud je úchvatný pohled na Kozákov, Bozkov i na část Krkonoš. Právě z těchto míst se rozhlížel po krásách českých prezident T. G. Masaryk při své návštěvě Semil (nyní v září slaví Semily 100. výročí jeho návštěvy). Dominantou obce je kostel Navštívení Panny Marie, který je chráněn jako kulturní památka a známý jako poutní místo na hory se zázračnou madonou Panny Marie Bozkovské, královny hor. Historie kostela se datuje od poloviny 14. století, kdy je doložen první dřevěný kostel na místě dnešního kostela. Tento ale za husitských válek do základu vyhořel a nový byl postaven někdy v polovině 16. století. Právě k této druhé stavbě se vážou zázračné legendy. Stavební materiál byl údajně připraven pro stavbu kostela v Roztokách, ale jedné noci byl zázračně přemístěn až do Bozkova. Také se traduje, že místo, kde měla vzniknout budova, ukázal sněžný zázrak.

Největším lákadlem v Bozkově jsou bezesporu Bozkovské dolomitové jeskyně, které byly objeveny v roce 1947 po odstřelu vápence v místním lomu. Tvoří nejrozsáhlejší jeskynní systém v severovýchodních Čechách a jako jediný je tvořen vápničitým dolomitem. Jeskyně mají od roku 1999 status národní přírodní památky. Jeskynní výzdoba je jedinečná. Tvoří ji klasické krápníky, ale především unikátní excentrické vláknité a keříčkové krápníky. Nejnížší části jeskyní jsou vyplněny modrozelenou vodou průzračného bozkovského podzemního jezera, které je největší v Čechách (plocha hladiny je 320 m<sup>2</sup>). Pokud přemýšlíte, kam na výlet, Bozkov by neměl chybět ve vašem hledáčku, jistě v něm objevíte i další krásná místa.

-red- / foto: M. Veselka, wikimedia

#### RECEPT: DOMÁCÍ SÝR Z TVAROHU

2 tvarohy (v papíru) • 2 vejce  
 1 čl soli • ½ čl sody

Vložte všechny ingredience do mísy (a můžete přidat na dochucení i bylinky – česnek, bazalku, tymián, provensálské...). Vše rozmixujte a dejte vařit do hrnce na 15 minut, občas promíchejte. Vzniklou směs dejte do gázy, nechte pár minut okapat. Poté vložte sýr do nádoby (ideálně kulatá krabička) pro tvar. Nechte vychladnout a poté alespoň na 2 hodiny dejte zatížený do lednice. Chutná jako sýr Satyr.



# EXOTIKA

CELOSTÁTNÍ VÝSTAVA EXOTICKÉ FAUNY A FLÓRY

26. - 30. 10. 2022

OTEVŘENO: 9 - 17 HOD. WWW.VLL.CZ

### VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

# OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY U TURNOVA

## PRODEJ: • UHLÍ • BRIKET

- KRBOVÉHO DŘEVA • DŘEVA NA ZÁTOP
- PÍSKŮ • ŠTĚRKŮ • KAČÍRKŮ
- MULČOVACÍ KŮRY

DOVOLENÁ V TERMÍNU  
7. 10. - 18. 10. 2022

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ • PO - PÁ 9-15, SO 9-12 • TEL. 602 612 674



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

## Petr Friedrich: DŮVĚRA JE PRO MĚ TO NEJCENNĚJŠÍ

Otázky ze života realitního makléře Petra Friedricha

*Podle čeho poznám realitní kancelář, které mohu důvěřovat?*

Měla by to být silná, známá realitka. Je o ní slyšet, má svoji pověst. Nemůže si dovolit dělat chyby. Ale jako všude, vždy je to i o jednotlivcích, o lidech. Ztracená důvěra se zpátky nezískává snadno. Cení si toho, že moji klienti mi už roky důvěřují, rádi se mnou obchodují, vrací se a doporučují mě svým přátelům.

*Pojďme si tedy říci něco bliž o M&M reality, kterou zastupujete v našem regionu...*

Je největší a nejúspěšnější českou realitní agenturou, dva roky za sebou získala titul nejdůvěryhodnější realitky v ČR, což mluví za vše. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že pracuji pro M&M reality rád. Je důležité mít zázemí, kde si vzájemně pomáháme. Tým makléřů, právníků, hypotékařů, fotografů... všichni jsou osvědčení profesionálové a navíc „pod jednou střechou“.

*Pokud někdo ještě váhá, řekněte to nejdůležitější, proč prodávat s vámi?* Protože dokážu zabezpečit veškeré služby, které potřebujete pro prodej nemovitosti. Dělán to denně. Realitka zajistí i hypotéku pro



kupujícího, což bývá častým problémem. Je vám nápomocna ve všech situacích, které nastanou. Nemůže se stát, že by na vás někdo udělal nějaký podvod – ať už v rámci platby nebo smlouvy apod. Máte jistotu, že vás realitní kancelář chrání, aby obchod proběhl čistě, legálně, v pořádku. Proč? Protože chcete mít svůj klid. Proč? Také proto, že si vážíte sebe a potřebujete mít čas věnovat se tomu, co máte rádi.

Pro více informací a domluvu schůzky kontaktujte:

Petr Friedrich, vedoucí infocentra M&M reality

tel.: +420 604 64 84 64, web: pfriedrich.mmreality.cz

e-mail: pfriedrich@mmreality.cz

FRÍČ AUTO  
NUDVOJVICE 1350  
511 01 TURNOV  
MOBIL: +420 736 766 357  
E-MAIL: AUTOOPRAVNAFRIC@SEZNAM.CZ

WWW.LIKVIDACE-VOZIDEL-TURNOV.CZ

## EKOLOGICKÁ LIKVIDACE VOZIDEL FRÍČ AUTO

- ♦ Odťah zdarma
- ♦ Za každé celé vozidlo finanční odměna
- ♦ Odhlásíme z evidence motorových vozidel
- ♦ Vozidlo poslouží k výcviku hasičů v Turnově

VOLEJTE NONSTOP  
736 766 357



## PODÍLEJ SE I TY NA PŘÍPRAVĚ TECHNOLÓGIÍ PRO BUDOUCNOST!



✓ Jsme světová špička ve specializovaných opto-elektronických řešeních pro vědecké a vyspělé průmyslové aplikace

✓ Nabízíme jistotu dlouhodobého zaměstnání mimo sektor automotive

✓ Jsme ryze česká společnost

✓ Je nás 350 zaměstnanců a tvoříme roční obrát přes 550 mil. Kč.

ROSTEME A HLEDÁME NOVÉ KOLEGY NA TYTO POZICE →

- Kontrolor/ka kvality
- Brusič/ka
- Obsluha přesného obráběcího CNC stroje
- Obsluha CNC stroje na prototypové dílně
- Seřizovač CNC na prototypové dílně
- Programátor CAD/CAM na prototypové dílně
- Technolog - Elektro
- Technolog oddělení tenkých vrstev
- Vývojový technolog odd. přesná mechanika
- Laborant analogové techniky
- Vývojář analogových obvodů
- Vývojář vysokonapěťových systémů
- Fyzik – vývojový pracovník
- Technik výroby krystalů

Životopisy zasílejte k rukám Šárky Ševčíkové:

CRYTUR, spol. s r.o. | Na Lukách 2283 | 511 01 Turnov

+420 481 319 597 | +420 481 322 323 | sarka.sevcikova@crytur.cz

ÚPLNÝ POPIS POZIC A POŽADAVKŮ NAJDETE NA

<http://www.crytur.com/career>





## UZEMŇOVÁNÍ NENÍ NIKDY DOST

Uzemňování – v rámci článku o bosé chůzi – už jsme se sice věnoval, ale jde o tak zásadní prvek, který můžeme jednoduše a zdarma včlenit do našeho života, že mu prostor dáme i nyní. Končí léto a s ním přichází i horší počasí. Dokud to ale jde a nehrozí vám nastydnutí, uzemňujte se.

**Co je vlastně uzemňování?** Propojení našeho těla s energiemi Země. Naše tělo a všechny orgány v něm jsou elektricky vodivé a mají elektrický náboj. Tělo člověka se vyvíjelo tak, že bylo neustále spojeno se zemí, jejími vibracemi i energií. S postupem času jsme si ale vytvořili mezi tělem a Zemí bariéry v podobě obuvi, umělých vrstev, asfaltu, izolací, vinylů, postelí z nepřírodních materiálů... A už jen málokdy se Země dotkneme bosou nohou nebo rukama. A co víc, ještě jsme si kolem sebe vytvořili nová, velmi negativně působící elektromagnetická pole (el. spotřebiče, mobily, počítače...) To s sebou nese významné elektrické nepohodlí, kdy tělo nemůže přirozeně vyrovnávat svůj elektrický potenciál a podléhá zánětům a chronické bolesti. Jsme odpojeni.

Pokud chodíme bosí, nebo se spojujeme celým tělem (ležíme) či rukama (zahradničíme na přírodní zahradě) se Zemí, naše tělo dostává negativně nabitě volné elektrony, které jsou hojně přítomny na povrchu země. Tělo se okamžitě vyrovná na stejnou energetickou úroveň, jako má Země. A má tak potenciál,

že bude chráněno od kardiovaskulárních chorob, cukrovky, artritidy, Alzheimerovy choroby i rakoviny. Co každého jistě také potěší, že uzemňování funguje i jako zpomalovač stárnutí. Mnoha testy a pokusy bylo zjištěno, že pouhá hodina přímého kontaktu se Zemí obnovila regulaci průtoku krve v obličejí, posílila tkáň pokožky a zlepšila celkový vzhled obličeje. Říká se, že všechny nemoci jsou způsobeny záněty. Velká či malá zánětlivá ložiska jsou v těle na mnoha místech, ovlivňuje je správná životospráva, úrazy, stres atd... a mnohdy o nich dlouho vůbec nemáme ponětí. Pokud „nasadíte“ uzemňování, záněty se budou rapidně snižovat a nemoci vůbec nemusí propuknout. Země je takovým účinným antioxidantem (a navíc zcela zdarma), který se o naše tělo během pár minut postará. Doporučuje se alespoň půl hodiny denně, ale pokud máte možnosti, praktikujte co nejvíce. Nejlepší je samozřejmě tráva, ranní rosa, písek, hlína. Pokud jste z města a nemáte možnost takového přírodního luxusu, doporučuje se minimálně půl dne v týdnu strávit v přírodě a načerpat energii, náboj Země a antioxidanty. Učte i děti chodit naboso od malička a jak nejvíce to jde. Nebojte se o jejich nožičky, zvládnou to skvěle. Budou nejen uzemněné, ale také zdravé a jejich chůze a hluboké stabilizační svaly zlepší kondici, držení i posílení těla. A nebojte se jít do toho s nimi.

## UMÍTE ODPOČÍVAT? A DĚLÁTE TO?

Člověk by si řekl, že po létě bude odpočínat na měsíce dopředu. Opravdu to tak cítíte? Před dovolenou většinou řešíte práci a přípravy, aby vše klapalo, až tu nebudete, po dovolené zase řešíte nakumulované resty. Léto je obdobím akce – sport, kultura, zábava, přátelé, méně spánku... A tak ten pravý odpočinek přichází spíše s podzimem. Pokud jste přepracovaní a unavení, dříve či později se to na vašem zdraví ukáže. Víte, že v Evropě jsme na prvním místě v délce pracovní doby? Každý čtvrtý člověk ČR si stěžuje na únavu nebo se pere s nějakou nemocí v důsledku přepínání. Pomoci může jediné – pravidelně odpočívat. Pojďme si tedy říct, jak vlastně má takový odpočinek vypadat. Samozřejmě nejlépe regenerujeme při spánku. Je však důležité si svůj volný – bdělý – čas nejprve udělat a následně ho vhodně vyplnit. Nejlepší výplň je relax. Pro každého to může znamenat něco jiného – čtení,

## SPÁNEK JAKO SUPERPOTRAVINA PRO NAŠE TĚLO

O superpotravinách se mluví běžně jako o potravinách, které jsou nabitě vitamíny, minerály a obsahují mnoho stopových prvků. Spánek nám sice nedodá v tomto esenciálním smyslu vitamíny (ale o tom, co vše nám spánek přináší z hlediska chemických procesů v těle by se ale dala napsat celá kniha), ale rozhodně nám dodává potřebnou regeneraci a je účinným lékem na všechny nemoci. Pokud je kvalitní. A právě proto bychom ho mohli nazývat superpotravinou, která je důležitá každý den, pravidelně a kvalitně. Spánek je řízen – stejně jako celá příroda, ze které jsme vyšli – přirozenými rytmy. Rytmy jsou denní, měsíční, roční atd... Spánek, respektive náš organismus, přirozeně reaguje právě na ty denní a noční – na střídání světla a tmy. Pro naše tělo je životně důležité světlo, žít ale nemůžeme ani bez tmy. V současnosti si ale právě tyto rytmy narušujeme nadbytečným osvětlováním našich domovů, modrým světlem a navíc světly, která jsou pro náš organismus velmi neprospešná a škodlivá. LED. Září mnohem intenzivněji, v jiných vlnových délkách, a tak působí na naše tělo (samozřejmě to vědomě nevnímáme, ale tělo reaguje a během let se tak nabaluje nepřírozeností, která vyvěrá ve zdravotní obtíže a nezdravý spánek), ale pozor – působí také na rostliny a hmyz (venkovní osvětlení ulic, domů, obchodů atd.), a to tak negativně, že je jedním z faktorů, který pomáhá k jeho postupnému a velmi rychlému vyhubení. Vraťme se ale ke spánku. Pokud opravdu chcete správně a dobře spát, je třeba začít přirozené rytmy vnímat. Zastavit se, zklidnit běh života, více vnímat a pomalu začít žít v souladu s přírodou. Jde to, i když nebydlíte na venkově. Ke kvalitnímu spánku pomáhá brzká večeře, opravdová noční tma (bohužel, té se hlavně ve městech v podstatě nikdy nedočkáme) a večerní zklidnění smyslů. Tedy užít si klidný rodinný večer bez všech technologických vymožeností. Zkuste to, vypněte televizi a uvidíte, kolik času zbude na věci, které máte rádi a dělají vám dobře. Podle výzkumů spíme čím dál méně a mnoho z nás trpí spánkovou deprivací, což zhoršuje naše celkové zdraví. Pokud vás tedy nějaké neduhy trápí, jste unavení, přetížení, ve stresu... pak si místo léků zkuste naordinovat opravdu kvalitní spánek i s vhodnou podvečerní přípravou na něj. Berte spánek jako superpotravinu, která vaše tělo a tím i mysl vyléčí a nezapomeňte tuto lahodu konzumovat každý den.



## MATRACE HAKEN

**Specialista na české  
matrace, masivní bukové  
a dubové postele.**

## Showroom a prodejna

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



Již  
**10 let  
s Vámi!**

**Spěte jako miminko...**

**Doprava, výnos i montáž zdarma  
Akce 1+1, rychlé dodání**

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

**telefon: 737 605 082**

**TIP: Ke kvalitnímu spánku rozhodně patří také vhodný prostor na spaní – s výběrem matrace či postele vám nejlépe pomohou profesionálové z českorajské rodinné firmy Matrace Haken.**

sport, masáž, jóga, příjemná hudba... Ze všeho nejdůležitější je klid. Dovolit si relaxovat, mít čistou hlavu a užívat si daný okamžik. Jednou z nejdoporučovanějších relaxačních „aktivit“ je wellness. Masáž už byla zmíněna, do této kapitoly však patří také sauna či vířivka. Dokážou totiž skvěle zrelaxovat tělo a tím i hlavu. Sauna nás příjemně prohřeje, odvede toxiny a postará se o pocit znovuzrození. A vířivka tělo namasíruje, uvolní a pomocí vody působí velmi terapeuticky. Pokud spojíte obojí dohromady, máte dokonale balíček odpočinku, který vás nabudí na další dny. Odpočinek není radno podceňovat, myslíte na to.

-red-

**TIP: Skvělý relax zažijte v Recall centru v Sedmihorkách – poskytuje privátní wellness se saunou a vířivkou. Najdete na [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz) nebo na [www.apartmanwellness.cz](http://www.apartmanwellness.cz)**

## JAK KRÁSNĚJI A VĚDOMĚJI ŽÍT?

*Stres, termíny, rychlost, nedostatek času... Znáte to? A co se takhle s přicházejícím podzimem trochu zastavit, přibrzdit a přemýšlet, co může být jinak? Zkuste si vyplnit životní koláč. Jednoduchý úkol, kdy nakreslíte kruh, který rozdělíte na šest stejných dílků. Označte je: rodina, cvičení/pohyb, volný čas, práce, přátelé, láska. V každé oblasti si pak označte bod, do jakého vás tato oblast naplňuje (příčemž vnější okraj značí skvěle, vnitřní – ne tak skvěle). Jednotlivé body spojte. Vyjeví se vám, v jaké oblasti jste na tom ideálně, nebo kde jste naopak nevyvážen. Ideální je samozřejmě opsat spojením bodů pravidelný kruh. Tato praktika velmi dobře funguje pro naše uvědomění. Stejně tak další, hlubší: napište si pod sebe seznam dvaceti věcí, které rádi děláte (může to být cokoli, v co vás naplňuje – procházky, výlety, jízda na kole, na bruslích, zahrádka, čtení, pečení, vaření...). Poté si ke každé položce napište, kdy jste se této činnosti věnovali naposledy. Může vás překvapit, že to bylo včera a nebo třeba před několika měsíci i lety! Opět si tím sami sobě přiznáte, že jsou věci, které máte rádi, ale více než opravdu, se dějí v naší hlavě, stále je odsunujeme, nebo o nich pouze mluvíme. V seznamu si pak zaškrtněte to, co byste rádi dělali pravidelně, nebo se k tomu opět dostali třeba v následujících dnech či týdnech, než začnou podzimní plískanice. Pokud věnujete více času věcem, které máte rádi, znamená to odpočinek duševní i fyzický. Dobití baterek. Větší efektivnost při práci. A lepší život pro vás i vaši rodinu.*

-red-

## CESTY KE ZDRAVÍ: ZÁŘÍ A NAŠE ZDRAVÍ

Každý měsíc se pro naše tělo hodí jiná strava. Je to spojeno s přírodou a ročním obdobím. Proto vám i v září v našem pravidelném seriálu přinášíme tipy pro zpríjemnění života.

**Petržel - nať** – jedná se o velmi chutné zelené koření posilující ledviny a dělohu. Má schopnost rozdrtit kaménky – ledvinové, močové i žlučové. Velmi dobře působí při premenstruačních potížích (křeče a bolest hlavy). Dále snižuje vodnatelnost (odvodňuje), otoky (patří sem i otoky žláz a prsou). Působí proti šerosleposti, pomáhá při velké únavě a anémii.

## POLÉVKA NA SNÍŽENÍ SVALOVÝCH KŘEČÍ A ZKLIDNĚNÍ

(1,5 až 2 litry polévky)

**2 mrkve, 1 kořenová petržel, dochucovadlo bez glutamanu sodného, sůl, ghí, kmín, zelená petrželová nať, majoránka, kurkuma (špetička), pískavice, 1 hrnek jemných ovesných vloček s klíčky, 1 lžice červené čočky, 1 lžice basmati rýže, 3 lžice quinoi.**

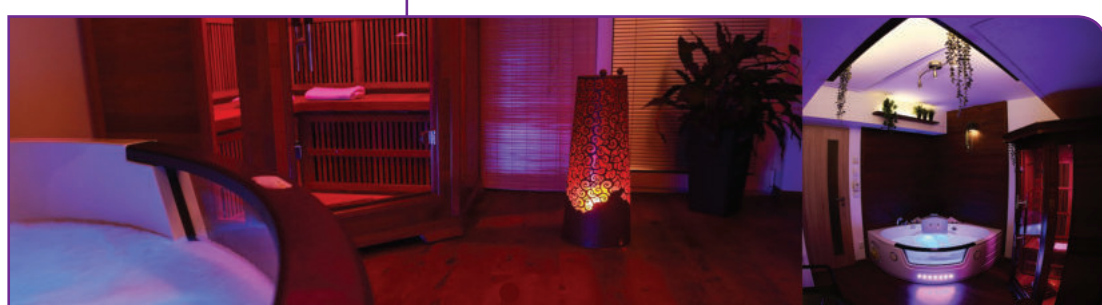
Mrkev na jemno nastrouháme a dáme orestovat na ghí, zalijeme vodou a přidáme ostatní suroviny kromě majoránky (tu dáme až před koncem vaření) a vaříme do měkka.

**Majoránka** – je nedílnou součástí každé české bramboračky. Zlepšuje naše trávení (žaludeční a žlučnickové problémy), pomáhá při menstruačních křečích (čaj), odhlehňuje (čaj) a uklidňuje.

V chladnějším zářijovém počasí bychom již měli pít teplé a zahřívací nápoje. Jídlo může být o trochu těžší na trávení než v horkém létě. Více se hodí opět pokrm teplý než studený salát nebo jogurt. Kořenit můžeme např. čerstvým zázvorem, pepřem, kurkumou, majoránkou, kari či skořicí. Toto koření nám pomůže i lépe trávit. V chladném počasí bychom se měli vyhnout všemu studenému, a to nejenom jídlu, ale i prostředí a vztahům. Pokud máme dozrálá jablka či hrušky, velmi dobře se hodí ke svačině, a to i ve formě čerstvých kompotů. Sladká, voňavá jídla nám pomohou ulevit našim starostem a bolesti. K popíjení se hodí čaje se skořicí, zázvorem nebo z pečených švestek.

## ZÁZVOROVÝ ČAJ S TROŠKOU MEDU A CITRÓNU

Čaj pomáhá při nemoci, bolesti kloubů, uklidňuje rozbourěný žaludek a napomáhá našemu trávení. Použijeme oloupaný plátek čerstvého zázvoru a převaríme s vodou. Do mírně vychladlého přidáme med a citrón. Pijeme teplé. Kořen zázvoru vyhodíte, nejezte. Má velkou schopnost na sebe vázat toxiny. Pokud je vařen ve vodě, dá do ní své léčivé schopnosti, ale naváže na sebe i vše, co je ve vodě škodlivého.



## APARTMÁN • STUDIO • WELLNESS

**UŽIJTE SI RELAX V PRIVÁTNÍM WELLNESS, KDE POTKÁTE JEN SAMI SEBE... v nabídce +služby: sýrová mísa, sekt, mísa ovoce... dárkové poukazy.**

VÁŠ RELAX V ČESKÉM RÁJI • [www.apartmanwellness.cz](http://www.apartmanwellness.cz)

## A ZASE TEN VITAMÍN „D“

Zkracují se dny, slunce svítí méně a z jiného úhlu, nejsme venku v takové míře a tak odhalení a nastavení slunci jako v létě. Nastává opět období, kdy tělu začne chybět vitamín D. Vitamíny D patří do skupiny vitamínů rozpustných v tucích. Jsou odpovědné za funkční vstřebávání vápníku, hořčiku a fosforečnanů ve střevech a za mnoho dalších biologických procesů. Vitamín D3 je spojován především se zdravím kostí a poslední dobou se navíc stále více mluví o jeho nezastupitelných účincích při podpoře a udržení naší přirozené imunity. Dále pomáhá udržovat zdravé kosti, zuby, svaly a ovlivňuje naše srdce a mozek. Jeho nedostatkem však trpí drtivá většina lidí u nás z důvodu nedostatečného slunečního záření a nevhodné stravy. A právě teď začíná období, kdy naše tělo může začít pociťovat jeho deficit.

Kromě slunce můžeme doplnit vitamín D stravou. Ta je v tomto případě ale značně omezená – „děčko“ najdete v tučných mořských rybách, vejcích, mléku či v houbách šitake sušených na slunci. Další variantou je pak dodávání vitamínu D skrze vhodné doplňky stravy. Jde o vitamín rozpustný v tucích, proto je ideální zvolit kapky, které již tuk obsahují a skrze pipetku se dobře dávkuje.

Velkým pomocníkem při ropování vitamínu D tělem je vitamín K. Jde také o vitamín, který je rozpustný v tucích. Přispívá k normální srážlivosti krve a k udržení normálního stavu kostí. Tělo si samo není schopno vytvořit dostatečné množství vitamínu K, a proto ho opět musíme dodat stravou. Větší množství vitamínu K se nachází třeba v zelené listové zelenině (zelí, kapusta, špenát, tuřín, hořčice, listový salát) a jiné zelenině, jako je brokolice, nať z cibule, petržel, chřest či růžičková kapusta. Dalšími zdroji jsou cereálie, rostlinné oleje a sojové boby. Velmi významným zdrojem je pak kysaná zelenina. Pokud mluvíme o těchto dvou vitamínech, je dobré myslet také na vápník. Všichni tři se totiž vzájemně ovlivňují a doplňují. Pokud tedy chcete efektivně doplnit „děčko“ a „káčko“, pak myslíte na to, že je vhodné přidat i vápník (mák – obsahuje 12x více vápníku než mléko, makové „mléko“, mléčné výrobky...).

-red-

## Vitamíny D3



## Hořčik

Výhodné ceny a balení

- Kvalitní doplňky stravy
- Vitamíny • Minerály

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





ŽIJEME PRO HRADIŠTĚ

ĀUTOMAT

www.mnhradiste.cz

# ZAŽÍT HRADIŠTĚ jinak!

ZUŠ Mnichovo Hradiště

Zvonky

EGO retro music

Jakub Děkan & spol.

Panoptic Summer Band

Jaroslav Uhlř & Band

Mr. Stanyol

občerstvení

jízdy RTO busem

výtvarná dílna v ZUŠ

šlapací káry a trampolíny Berg

místní spolky a sdružení

vystoupení v kostele sv. Jakuba

historická závodní auta

## 17. září 2022

Masarykovo náměstí, Palackého a Mírová ulice 10:00 - 23:30

### 30%

SLEVA NA BRÝLOVÁ SKLA

### +20%

SLEVA NA OBRUBU

dioptra  optik

www.dioptraoptik.cz

 dioptraoptik.cz



## VYBERTE SI SLEVVU JAKO DÁREK PODLE SEBE

\*Více informací a podmínky akce v prodejně. Platí v kompletní zakázce (skla + obruba). Platnost akce od 1.9. - 30.11.2022.

TURNOV

Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673  
(naproti Penny marketu - budova Dioptra)

ŽELEZNÝ BROD

náměstí 3. května 201  
tel.: 734 154 354

### NEBO

### 20%

SLEVA NA BRÝLOVÁ SKLA

### +30%

SLEVA NA OBRUBU



# RODINNÉ VÁNOČNÍ FOCENÍ v ateliéru Turnov

termíny: listopad & prosinec  
rezervace termínu už nyní na:

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

facebook: [jitkamaderovafotografika](https://www.facebook.com/jitkamaderovafotografika)  
instagram: [@jitkamaderovafotografika](https://www.instagram.com/jitkamaderovafotografika)



## KOUTEK PRO RODIČE: EMOČNÍ ROVNOVÁHA A RADOST ZE ŽIVOTA

Kdo by nechtěl, aby děti vyrostly ve vyrovnané dospělé, kteří se umí radovat z každodennosti? My sami se v tom často musíme stále zdokonalovat. I když svobodná hra dává dětem především radost, je přirozené, že přináší také chvíle nespokojenosti, agresivity, naštvaní, zuřivosti, strachu i smutku. Tyto okamžiky dávají dětem možnost osahat si celou škálu emocí na sobě nebo je pozorovat na druhých. Díky tomu emocím svým i druhých lépe rozumí, učí se je rozpoznávat a celkově s nimi pracovat. Co víc, většinu času ve svobodných hrách převládá nakažlivá hravost a bezpečná atmosféra, které dětem pomohou nepřijemné emoce zpracovat a pustit se zase do nových her a výzev.

**Vyzkoušejme** nápady na hraní, které děti i nás dokážou dostat do pohody a které všem pomáhají vypustit špatnou náladu a radovat se z každého dne:

- Zázračného pohybu houpaček můžeme využívat jako herní „terapie“.
- Hravé zážitky s tmou dovolí rozehrát dětské emoce „v jiném světě“.
- Bojové hry přinášejí všem hráčům radost, uvolnění a větší citlivost k druhým.
- Různé postavičky umožňují dětem znovu si odehrát své silné zážitky (ty pozitivní, i ty negativní).

Děti potřebují naplno prožívat své emoce. Bohužel to mnoha dětem není dovoleno. Pokud to dětem pomáhá, mluvíme s nimi o tom, co prožívají. Často stačí být fyzicky poblíž a ujistit je, že své emoce mohou prožít. Když už na děti špatná nálada či rozčílení „skočí“, je lepší, když si je odžijí. Snadněji se pak vrátí do normálu a zpátky do hry. Občas se stává, že při problémech

hledáme my nebo děti spíš viníka než řešení. Pro emoční rovnováhu jednotlivců i skupiny je přínosnější všech se zeptat, co se stalo, jaké potřeby možná nebyly naplněny a co pomůže společně udělat. Děti pak snadněji pochopí, proč „agresor“ zbouřil jejich stavbu, a časem podobné situace zvládnou vyřešit samy bez naší pomoci. Rozzuřenému dítěti pomůže vyladění zpět do hry, nikoli další kritika. Většinou postačí jen náš klid, případně otázka, co dítě potřebuje. Pokud dítě hra baví, chce v ní samo pokračovat. Pokud ne, hodí se nabídnout jiné místo, nástroj, hru. Pro děti jsme vzorem i v tom, jak pracujeme se svými náladami. Většina dětí velmi citlivě vnímá, jakou máme náladu (nejen) při hraní, jak zpracováváme vlastní emoce a jak rychle se umíme z rozčílení vrátit do pohody. Nemusíme dětem ukazovat jen pozitivní příklady. Nevadí občas ukázat modelový příklad, „jak to nedělat“, ale přidat k tomu i vysvětlení, co jsme nezvládli a co udělat příště jinak. Díky práci s chybou rosteme my i děti. Dobrovolnost představuje základní podmínku svobodného hraní. Pokud děti (nebo sebe) tlačíme do něčeho, co je za hranicí jejich (či našich) současných možností, naděláme často víc škody než užítku. Radujme se nejen ze hry, ale i ze života. Je to velmi nakažlivé. Děti to zaručeně budou napodobovat.

*Text pochází z knihy Svobodná hra – Jak nechat vyrůst radostné, odolné a samostatné děti autorů Justiny a Petra Danišových • [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)*

### Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou vás zve za kulturou a zážitky...

**TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU** Prodej vstupenek na [www.divadlo.kislomnice.cz](http://www.divadlo.kislomnice.cz).

- 24. 9. od 18:00 – **SLAVNOSTNÍ KONCERT K 90. VÝROČÍ OTEVŘENÍ ŠKOLY** Vstupenky v prodeji.
- 5. 10. od 19:00 – **ROMAN HORKÝ & KAMELOT** Koncert folk a country kapely.
- 8. 11. od 19:00 – **MILIONOVÝ ÚDRŽBĚŘ** Komédie s Petrem Nárožným v hl. roli.
- 6. 12. od 19:00 – **TIK TIK** Komédie Komorního divadla Kalich Praha.

**ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU** Prodej vstupenek na [www.zamek.kislomnice.cz](http://www.zamek.kislomnice.cz).

- Do 25. 9. 2022 – **MĚDOVÉ PRO RADOST ANEB PLYŠOVÉ ŠTĚSTÍ** Výstava.
- 17. 9. od 10:00 – **FOOD FESTIVAL LOMNICE NAD POPELKOU** Koná se do 16 h.
- 20. 9. od 17:00 – **KLUB SENIORŮ – JABLÍČKOVÁNÍ** Tradiční posezení při hudbě, od 16 h. tvůrčí dílnička.
- Od 20. 9. 2022 – **LOMNICE – MOJE MĚSTO** Výstavní mozaika obrazů, dětských obrázků a dalších exponátů.
- 23. 9. od 19:00 – **IVAN ŽENATÝ A JAROSLAV ŠONSKÝ – SPOLU DOMA A s Martinů String Prague... Koncert.**
- Od 2. 10. 2022 – **TANEČNÍ PRO DOSPĚLÉ** Nedělní taneční kurzy, vždy od 18 h., do 13. 11.
- 15. 10. od 17:00 – **KLUB SENIORŮ – HALLOWEEN** Posezení při hudbě, od 16 h. dílnička.

**KINO LOMNICE NAD POPELKOU** Program projekcí a prodej vstupenek: [www.kino.kislomnice.cz](http://www.kino.kislomnice.cz).

- 26. 9. od 10:00 – **VIRTUÁLNÍ UNIVERZITA 3. VĚKU** Barokní architektura v Čechách.
- 26. 9. od 11:30 – **VIRTUÁLNÍ UNIVERZITA 3. VĚKU** Křesťanská ikonografie a hagiografie.
- 3. 10. od 18:00 – **TAJEMNÁ BARMA** Cestovatelská beseda Pavly Bičíkové.
- 12. 10. od 19:00 – **JEDINEČNÝ ČESKÝ RÁJ** Premiéra filmu RNDr. Zdeňka Mrkáčka.
- 24. 10. od 18:00 – **AFRIKA S TUKTUKEM** Cestovatelská beseda Tomáše Vejmolý.
- 31. 10. od 17:00 – **KRKOŇŠE, SEZNAMTE SE...** Beseda městské knihovny se spisovatelkou Dankou Šárkovou.

Více informací: 739 568 347. [info@kislomnice.cz](mailto:info@kislomnice.cz). [www.kislomnice.cz](http://www.kislomnice.cz). [www.facebook.com/kislomnice](https://www.facebook.com/kislomnice).

Změna programu a termínů vyhrazena!



ENGLISH SCHOOL

KURZY

ANGLIČTINY

Mnichovo  
Hradiště



- začátečníci/pokročilí
- doučování a příprava na maturitu
- kurzy pro veřejnost / firemní výuka
- rychlá a efektivní Callanova metoda

ZÁPIS

DO NOVÝCH KURZŮ!!!

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

Tel.: +420 774 844 086,

+420 737 047 748

## SHOP RECALL

## DEJTE SVÉMU TĚLU TO, CO PŘÁVĚ TEĎ POTŘEBUJE!



### HOŘČÍKOVÝ OLEJ

Vysoce kvalitní z čistě přírodního zdroje Zechstein. Nejlepší způsob, jak pravidelně zvyšovat hladinu hořčíku přes kůži.



### TRIO B – KOMBINACE VITAMÍNŮ

B6, B9, B12  
Receptura dle prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc., skvělá aplikace ve spreji



### KELTSKÁ SŮL

Sůl bez rafinace a příměsí je pravou mořskou solí s vysokým obsahem minerálů. Solte zdravě! Využití i pro koupele, peeling a další!



VITAMÍN  
D3 + K2

### A MNOHO DALŠÍHO:

- zdravá výživa
- doplňky stravy
- knihy
- sady pro létací jógu
- sady pro aerial hoop
- stylové položky na jógu
- ekologická kosmetika a drogerie...

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



akce

# SLEVA

## dle vašeho věku

Sleva platí na vybrané dioptrické obruby.

Oční centra Lensí jsou **smluvními zařízeními zdravotních pojišťoven** a poskytují tak plně hrazenou péči z veřejného zdravotního pojištění.

sodexo

Edenred

Up  
ČESKÁ REPUBLIKA

Benefity

Akce platí od 1. 9. 2022 do 31. 10. 2022 nebo do vyprodání zásob.



Měření zraku  
**ZDARMA**

**Lensí oční Centrum**

Palackého 2165, 511 01 Turnov

tel.: oční optika - 602 566 443, oční ordinace - 771 137 732

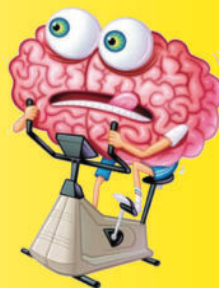
e-mail: optika.turnov@lensi.cz

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



**PŘIŘAĎTE  
MĚSTO  
K ŘECE,  
KTERÁ  
JÍM  
PROTĚKÁ:**

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1) Praha    | A) Temže   |
| 2) Ústí     | B) Spréva  |
| 3) Paříž    | C) Vltava  |
| 4) Londýn   | D) Jizera  |
| 5) Turnov   | E) Labe    |
| 6) Berlín   | F) Seina   |
| 7) Glasgow  | G) Clyde   |
| 8) Otava    | H) Otava   |
| 9) New York | CH) Hudson |



1C, 2E, 3F, 4A, 5D, 6B, 7G, 8H, 9C

**11**

**ČESKÝ  
RÁJ  
V AKCI**

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

Do hospody přijdou dva chlapi a mezi sebou vlečou třetího, který je totálně namol. „Dvě vodky,“ zavolají na barmana. „Snad tři, ne?“ „Ale...“



PÁCHNOUCÍ ZVÍŘE

DRUH PÁNVE

INICIÁLY HERCE VYSKOČILA

SVAZEK OBLÍ

NÁMĚT

SPOLEČENSKÝ TANEČ



URČENÉ K CHOVU  
HOTELOVÝ SLUHA

POMŮCKA: AMBO, BRDO, END, MEA

ŘÍMSKÝCH 2005

1. DÍL TAJENKY

TAŽNÝ KŮN

MÍSTNÍ NÁRODNÍ VYBOR ZKR.

POSTRANNÍ ČÁST

INIC. HER. MUTIOVÉ  
UKRAJINSKÝ POLOOSTR.

MOJE LATINSKY

OKRESNÍ ŘEDIT. ZKR.  
SOUČÁST TKAL. STAVU

ZN. KILO-PASCALU  
IN. MODER. ANDĚLA

VÝBĚRY

VOZKOVO CITOSLOVCE  
RÁMUS

2. DÍL TAJENKY

ŘEZACÍ NÁSTROJE



NAROZEN ZKR.  
SEVER. MUŽ. JM.

RAK. HUD. SKLADATEL  
OKRES. SPR. SOC. ZABEZ.

ČÁST PRAHY

VÁHAVÝ SOUHLAS  
ZAVAŘOVACÍ PŘÍPRAVEK

INICIÁLY HERČKY ŽILKOVÉ

LOS  
CITOSLOVCE HRY NA KYTARU

ELEKTRIFIK. ŽELEZNIC  
KARLOVARSKÝ HOTEL

KONEC ANGLICKY

SKLÍČENOST  
ELEKTRICKÉ PODNIKY ZKR.

DRUH OCELI

CITOSLOVCE NAHLÉDNUTI  
PODLE TOHO

NOČNÍ PTÁK



SLOV. NÁR. POVSTÁNÍ  
VÝHRA V LOTERII

ZLOST  
OLDŘÍCH DOMÁCKY

AUTOMOTO-KLUB ZKR.

INIC. REŽIS. LIPSKÉHO  
INFEKČNÍ ZÁRODEK

SPOR  
POHLED ZASTAR.

PŘÍVLASTNOVACÍ ZAJÍMENO MN. Č.

VCHOD HOVOR.  
IN. DISKAŘE DAŇKA

JÍL SLOVENSKY  
BÝV. JEDN. JASU

JASNÝ METEOR

KDESI BÁSNICKY

CHLAPECKÉ JMÉNO

ČÁST MALÝCH ÚST

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

**SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU**

Zašlete vylustování křížovky přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz) a vyhrajte knihu od nakladatelství GRADA

**Domácí úkol mi sežrala mumie!**  
**Dobrodružná cesta časem**

**Autor: Thiago de Moraes**

Pořádná nálož napětí, krokodýlů a zábavy ve starověkém Egyptě! Návštěva Egypta kolem roku 1300 před naším letopočtem rozhodně nebyla na Henryho seznamu úkolů.



Dokáže si tam poradit s novou školou, podivnými sporty, nečekanými přáteli a smrtelně nebezpečnými domácími zvířaty? A najde vůbec cestu zpět?



**RECEPT: SKVĚLÉ BROWNIES  
SUŠENKY (15 ks)**

220 g hořké čokolády, 120 g másla, 2 vajíčka, 100 g hladké mouky, 25 g kakaa, 150 g třtinového cukru, 50 g krupicového cukru, ¼ lžičky soli  
Čokoládu s máslem rozpustíme ve vodní lázni a necháme vychladnout. Celá vajíčka vyšleháme s cukrem do pěny, poté do ní lehce všleháme zchladlou čokoládovou směs. Kakao, mouku a sůl smícháme v misce, přidáme do vajíčkově-čokoládové pěny a rychle zašleháme dohladka. Vznikne tuhá směs, ze které hned lžící tvarujeme pravidelná kolečka – na plech s pečicím papírem. Pečeme v předehřáté troubě na 170 °C cca 10 minut.



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

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. 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 inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 97 – září/2022, vyšlo 12.–15. 9. 2022. • Výherci soutěží z č. 96: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)



# JÓGOVÝ TÝDENNÍ POBYT V JIZERSKÝCH HORÁCH

26.9. - 2.10.2022

*...jóga je přístup k životu, cesta i cíl zároveň*



## PROGRAM

- CVIČENÍ ÁSAN
- ČAKROVÁ CVIČENÍ
- MEDITACE
- RELAXACE
- SKUPINA MAX. 12. osob



## UBYTOVÁNÍ

RENOVOVANÁ STYLOVÁ CHALUPA  
S VLASTNÍ SAUNOU A VENKOVNÍMI  
VYHŘÍVANÝMI VANAMI



## STRAVOVÁNÍ

PO CELOU DOBU POBYTU BUDE  
VAŘIT AJURVÉDSKÁ KUCHARKA  
TEŠTE SE NA ČERSTVĚ PŘIPRAVENÁ JÍDLA  
ROZMANITÝCH CHUTÍ



**cena: 10.450,-Kč**

cena zahrnuje



lektorka ANNA BOKOTEJOVÁ

VEŠKERÉ DETAILY A PŘIHLÁŠKY NALEZNETE NA

tel. 777 258 954

[WWW.GYNOMAI-SEMILY.CZ](http://WWW.GYNOMAI-SEMILY.CZ)