

COUNTRY PARTY

hrají oblíbení

BODLÁCI

pátek

21. února

celovečerní taneční zábava
skvělé jídlo a mok

PENZION & RESTAURANT
VYSKEŘ

VSTUPENKY & INFO:
www.penzionvysker.com



RESTAURACE
BAR
PENZION

U Pospíšilů

Nová Ves nad Popelkou – u koupaliště

- rodinné oslavy
- firemní večírky
- svatby
- školy v přírodě

domácí kuchyně • 45 lůžek • 2-3lůžkové pokoje
tel: 720 298 029 • www.upospisilu.mysteria.cz

Detesk

PRODEJNÍ DEN

Průmyslová 702
Železný Brod

ÚTERÝ 18. ÚNORA
12–16 h

Tradiční prodejní dny, pořádané společností DETESK s.r.o. pokračují i v roce 2025. Pro zákazníky jsme připravili opět bohatou nabídku sortimentu, který není součástí naší standardní nabídky.

deteskro

Program ve Škoda Muzeu

18. 2. 100 let s okřídleným šípem

17:30 Cyklus Neobyčejné příběhy v novém kabátě. Vstupné 100 Kč.

Přednáška

19. 2. Martin Loew: Madeira

19:00 Oblíbená diashow Martina Loewa. Vstupné 220 Kč.

Diashow

4. 3. Petr Špaček a Band

19:00 Violoncellový koncert plný hitů. Vstupné od 420 Kč.

Koncert

5. 3. Virtuózní houslový večer: Jan Novák a Česká Sinfonietta

19:00 Hudební koncert klasické hudby. Vstupné 400/500 Kč do 18 let 100 Kč.

Koncert

6. 3. 100 let s okřídleným šípem

17:30 Cyklus Neobyčejné příběhy v novém kabátě. Vstupné 100 Kč.

Přednáška

8. 3. Floyds CZ/SK

18:00 Hudební koncertní show s Pink Floyd. Vstupné 690 Kč.

Koncert

Škoda Muzeum
tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav
tel. +420 326 832 038, muzeum@skoda-auto.cz
muzeum.skoda-auto.cz

SKODA
Muzeum

AKCE -30%



NA VŠE V ÚNORU A BŘEZNU



ŠIMŮNEK KUCHYNĚ

kvalitní česká zakázková výroba

VÝROBA DO 3 TÝDNŮ

www.nabytek-simunek.cz

kuchyňské linky
skříně
knihovny
komody
předsíně
stoly
postele
koupelny

otevřeno: Úterý – Neděle: 9:00 – 12:00 / 12:30 – 16:00 • Pondělí: zavřeno



NA POSLEDNÍ CESTĚ

zločin, trest a záhrobí



B. a M. Benčovi

Řezba a polychromie

Městské muzeum
Nová Paka
Suchardova 283



Více informací najdete na: www.muzeum.cz

18/1 – 20/4 2025

MUZEUM NOVÁ PAKA ZVE NA FASCINUJÍCÍ EXPOZICI: NA POSLEDNÍ CESTĚ... ZLOČIN, TREST A ZÁHROBÍ

V roce 2021 připravil tým odborníků z Muzea Českého ráje v Turnově, z Národního muzea, Státního okresního archivu v Semilech, Městského muzea v Nové Pace výstavu, která pojednávala o posledních věcech člověka od nejstaršího pravěku až po 20. století. Vedle chronologické části výstavy byla pozornost věnována i konkrétním tématům, kupříkladu šperkům, které provázely nebožtíky na jejich poslední cestě. Návštěvnícky velmi oblíbeným se stalo zejména téma popravišť, upírů, revenantů a záhrobí vůbec. Výstavu si dosud prohlédli návštěvníci v Turnově, Jilemnici, Semilech, Mladé Boleslavi a v Jaroměři. Ale v žádném z muzeí nebyla výstava stejná, naopak se postupně rozrůstala, protože autoři výstavy se rozhodli zapůjčit ji do muzea pouze v případech, že místní muzejníci podle daného návodu vyhledají všechna popraviště ve svém regionu a informace o nich pak na výstavě představí. Proto se výstava za 4 roky ztrojnásobila. Pochopitelně ani Novopacko nebylo výjimkou, a tak se na výstavě dozvíte, kde stála šibenice v Nové Pace nebo na Pecce a zda se popravovalo kupříkladu v Lázních Bělhrad.

Každé zastavení této výstavy reflektovalo některou z lokálních tradic. V Nové Pace jde určitě o spiritismus, ale také o řezbářskou tradici loutek. Proto bude při novopackém zastavení představena unikátní loutka viselce, kterou vyřezal Bohuslav Benč. Loutka se ostatně stala ústředním motivem plakátu a vlastně i celého vizuálu výstavy.

Top exponáty výstavy Na poslední cestě... Zločin, trest a záhrobí

- Model historické turnovské šibenice vyrobený podle dobových náčrtů
- Zdobené katovské meče ze 17. století z Jičina a Trutnova
- Železný hrot, kterým bylo 25. května 1760 protnuto srdce markytky Anny Wormové za vraždu novorozence
- Oprátka vraha Josefa Köglera, kterého 23. března 1897 oběsil pražský kat Leopold Wohlschlager
- Oprátka, na které byl v květnu 1947 oběšen člen gestapa Anton Dworzak

Nenechte si ujít tuto jedinečnou příležitost nahlédnout do temné, ale fascinující historie našich předků. Výstava je vhodná pro všechny věkové kategorie a nabízí nevšední, nejen vzdělávací zážitek pro celou rodinu.

NABÍDKA PRÁCE



Společnost **Detesk s.r.o.** je významným evropským zpracovatelem technických sklovin. Nepostradatelnou podporu hlavní sklářské výrobě poskytuje naše dřevovýroba.



pracovník oddělení zahraničního obchodu pro německy mluvící oblasti



pracovník
oddělení
dřevovýroby

jednosměnný provoz

pracovník
expedice a evidence
lahví plněných alkoholem

jednosměnný provoz

obsluha
sklářských
soustruhů

dvousměnný provoz



provozní manipulát

dvousměnný provoz

foukač technického skla

jednosměnný provoz

Nabízíme zázemí stabilní, prosperující společnosti, 5 týdnů dovolené, penzijní připojištění, příspěvek na dopravu do zaměstnání a další benefity.

Detesk s.r.o.

Příkrá 401, Železný Brod

Spojte se s námi:

prace@detesk.cz / 483 389 825

Využít je možné i kontaktního formuláře na našich webových stránkách detesk.cz

ROZHOVOR MĚSÍCE:

Miroslav Kolařík, Ph.D.: „Stále se šíří fáma o jedovatosti hříbu žlutomasého“

Miroslav Kolařík, Ph.D., absolvoval magisterské studium biologie na katedře botaniky Přírodovědecké fakulty UK v Praze. Doktorský titul získal následně na téže katedře. Pracuje v Mikrobiologickém ústavu Akademie věd ČR a v Botanickém ústavu Přírodovědecké fakulty UK a svůj život zasvětil zkoumání a objevování hub. Těžko byste hledali někoho tak zapáleného a přitom objektivního v této otázce, a proto si ho nenechte ujít v přednášce *Houby v souvislostech*, která se uskuteční 25. března v sedmihorském Recall centru. Velmi zajímavý rozhovor vám nyní přinášíme, jeho nezkrácenou verzi vám doporučíme přečíst na www.ceskyrajvakci.cz

Nejprve mi přibližte, jak se stane, že se člověk zamílne právě do hub a zasvětil jim celý svůj život?

Nemůžu říci, že by mne houby fascinovaly více než jiné organismy. Mám rád přírodu jako celek. Celou základní školu a část střední školy jsem se věnoval zejména poznávání historie. Až biologická olympiáda mi otevřela svět biologie. Tehdy jsem se začal intenzivně věnovat mechorostům. Běhal jsem po lese s lupou a sbíral mechy. S touhou věnovat se bryologii, tedy studiu mechorostů, jsem také přišel na vysokou školu. Tam jsem zjistil, že jde o dost okrajový obor, protože mechorosty jsou sice krásné, ale mají omezené využití. Studium hub bylo náhradní řešení. Důležité bylo, že houby, zejména ty mikroskopické, jako jsou plísňe a kvasinky, mají pro člověka velký význam a nacházejí využití v řadě oborů. Jednoduše řečeno, dobrý mykolog či mikrobiolog najde zaměstnání poměrně snadno, což je při volbě oboru na vysoké škole dost podstatný argument. Houby mám rád, ale nemám k nim osobní vztah, a tedy nehrozí ztráta objektivity při jejich studiu.

V poslední době se hodně mluví o léčivých houbách. Jaké druhy považujete z medicínského hlediska za nejslibnější a proč? Existují v této oblasti nějaké nové objevy?

Léčivé účinky různých hub jsou známy od nepaměti. Tradiční použití je konzumace celých plodnic či jejich výtažků a vědecky je dokázána účinnost řady z nich, byť většinou ne v rozsáhlých klinických studiích. Jmenujme třeba asijskou housenici čínskou (*Ophiocordyceps sinensis*) a lesklou korču (*Ganoderma*) nebo náš rezavec šikmý (*Inonotus obliquus*) a korálovce (*Hericium*). Další skupinou jsou čisté látky uznané jako oficiální léčiva, kterých je celá řada. Houby jsou stále oblíbený cíl při jejich hledání. Využívají se při léčbě infekcí (penicilin, echinocandiny), snižování cholesterolu (lovastatin) a řadě dalších onemocnění (námelové alkaloidy). Díky schopnosti cyclosporinu potlačovat imunitu bylo možné spustit éru transplantace medicíny. Další látky, jako jsou strobiluriny, jsou využívány k potlačení houbových onemocnění v zemědělství. Řada látek je také v různé fázi klinických testů. Příkladem jsou látky NUC-7738 (odvozené ze zmíněné housenice) či illudin, které jsou testovány jako protinádorová léčiva.

Mnoho lidí si spojuje houby především s lesními plody a houbařením. Jak byste jim vysvětlil, že houbová říše je mnohem komplexnější a důležitější pro fungování celého ekosystému? Houby jsou samostatná říše a co do počtu druhů je jedna z největších. Houby tvořící viditelné plodnice jsou jen jedna ze skupin. Patří sem jednobuněčné kvasinky, obrovská diverzita plísňí, ale třeba i lišejníky. Zásadní roli ale hrají v koloběhu živin, protože jde o velice efektivní rozkladače rostlinné hmoty. Třeba listy a dřevo mrtvých stromů by se bez rozkladu houbami v lese hromadilo, což by blokovalo řadu potřebných živin. Jedna teorie říká, že vznik uhlí v prvohorách byl umožněn díky tomu, že houby ještě neuměly rozkládat část rostlinné hmoty. Naprostá většina rostlin má také s houbami symbiózu. Jejich kořeny jsou napojené na vlákna těchto tzv. mykorrhizních hub, které jim dodávají vodu a minerální živiny. Na oplátku dostávají zdroje energie. Velká část těchto hub patří mezi sbírané druhy, jsou to hříby, muchomůrky, holubinky či třeba ryzce. Jména jako hřib dubový poukazují právě na to, že daný druh má soužití s dubem. Většina těchto hub není bez dané rostliny schopna samostatného života.

V médiích se občas objevují zprávy o tzv. „zombie houbách“, které dokáží ovlivňovat chování živočichů. Jak tento fenomén funguje a o čem vlastně jedná? Jde o houby rodu *houseinice*, například *Ophiocordyceps unilateralis*, rozšířené v tropech. Infikovaný mravenec postupně mění své chování, opustí hnízdo a přichytí se svými kusadly na spodní stranu listu nebo větve, kde nakonec zemře. Přitom si vybere místo vhodné pro sporulaci houby, která zde vytvoří plodnice



a šíří se. Je zajímavé, že během tohoto procesu houba nenapadá svalovinu, aby měla jistotu, že smrtelný stisk nepoleví. Jak to houba dělá, nevíme. Ve stádiu výzkumu je několik sekundárních metabolitů, u kterých se předpokládá, že mají schopnost ovlivňovat chování. Tato interakce se vyvíjela miliony let a není možné, že by tyto houby napadaly vyšší živočichy, třeba lidi.

Jakou roli hrají houby v současné klimatické změně? Mohou nám pomoci v boji s environmentálními problémy, nebo naopak představují další riziko? Houby jsou nedílnou částí globálních procesů. Zejména ty půdní (v jednom metru

krychlovém půdy je až 800 m živého mycelia hub jsou v hledáčku studií na toto téma. Víme, že teplejší klima zvyšuje jejich aktivitu a tím zrychluje rozklad organické hmoty a následné uvolňování CO₂, což povede k dalšímu oteplení. Obavy panují, co se stane, až rozmrzne permafrost a dojde k vysušení mokřadů. Půda uvolněná těmito procesy může být rychle změněna houbami a dalšími mikroorganismy na obrovská kvanta CO₂, proti kterým je emise těchto plynů člověkem zanedbatelná. Na druhou stranu houby již slouží v boji s problémy životního prostředí. Mají schopnost rozkládat nebezpečné toxické látky, takže se používají k dekontaminaci zeminy zasažené průmyslovými jedy. Houby umí částečně rozkládat některé plasty. Dříve nebo později se to naučí důkladně a pak je otázka, jestli to spíše není pohroma než pomoc s likvidací odpadů.

Ve své práci zkoumáte chemické látky produkováné houbami. Jaké nejzajímavější sloučeniny jste objevili a jaké je jejich potenciální využití?

Naším cílem v novém projektu AV ČR, Mycolife, je skutečně studium nových linií hub a studium produkovaných látek. Ve své práci jsme objevili řadu nových látek s protinádorovými (quambalariny), či antiprotozoálními účinky (gunaciny). Jejich dalšímu využití zatím brání nízká produkce danou houbou či

obecná toxicita. Nejblíže využití je licencování kmene námele (*Claviceps*) za účelem komerční produkce námelových alkaloidů. Naše poznatky nemusí vést jen ke hledání nových léčiv. Řada poznatků o biologické aktivitě námi nalezených látek nám například pomohla pochopit biologii námi studovaných hub. Víme třeba, jakými látkami houba *Geosmithia eupagioceri* vytlačuje ze svého okolí nežádoucí mikroby, háďátka a roztče.

Říká se, že jsme objevili jen zlomek všech existujících druhů hub. Kolik druhů podle vás ještě čeká na své objevení a kde je největší pravděpodobnost nových objevů? Popsáno je kolem 150 tisíc druhů hub a odhady celkové diversity hub jsou od 1.5 do 6.5 milionů druhů.

Co jako přední český mykolog považujete za největší mýtus o houbách, který koluje mezi veřejností? A naopak, co je fascinující fakt o houbách, který by podle vás měl znát každý? Stále se šíří fáma o jedovatosti hříbu žlutomasého tedy babky. Jde o mediální šum, který se nezakládá na vědeckých datech. Přehnaná je také jedovatost muchomůrky červené. Maminky svým dětem brání se jí být jen dotknout. Diskuze o její jedovatosti se vedou dlouho, ale ať je tomu tak, či onak, nějaká rizika jsou spojená až s pozřením větší části plodnice. Řada pověr se týká plísňe v bytech. Lidé si myslí, že si plíseň do bytu „zatahli“ třeba s nákupem staré skříně. Nicméně plísňe jsou všude kolem nás a jen čekají na vhodné podmínky. S tím také souvisí jeden fascinující fakt. Ve vzduchu kolem nás jsou stovky až tisíce spor hub na kubický metr vzduchu. Díky obří schopnosti produkce spor houby najdeme úplně všude. Kolik těch spor musí být, lze ukázat na jednom faktu. Velká plodnice vatovce obrovského (pýchavka obrovská) má v sobě až 7×10^{12} (tedy 7 000 000 000 000) spor. Kdyby z každé spory vyklíčil nový jedinec, pohltí veškerou organickou hmotu na zemi.

Dokážete poutavě, dlouze a zajímavě hovořit o světě hub, na co se mohou těšit čtenáři na vaší březnové přednášce v Recall centru? Přednáška má zvýšit povědomí o kráse a významu hub. Náplň kopíruje náš rozhovor, dozvíte se tedy, co všechno jsou houby, kde všude se nimi setkáváme a jak ovlivňují naše životy. Mám rád stromy, takže hodně příkladů patogenů bude o lesních dřevinách. Hodně využívám výsledky našeho výzkumu, třeba na netopýrech...

Děkují za rozhovor. Jitka Maděrová.

Nenechte si ujít skvělou přednášku Miroslava Kolaříka. Info a vstupenky na www.recallcentrum.cz

4

ČESKÝ
RÁJ
V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MÁTE HUDEBNÍ PROJEKT?

Sólový či s kapelou, pro děti či dospělé?

Country • folk • rock • soul • jazz...? Žánr i styl bez omezení.

ZAHRAJTE SI U NÁS v Restaurantu Vyskeř!

info o vás a ukázkou tvorby... pošlete na e-mail: recepce@penzionvysker.com

JESKYŇÁŘSKÝ PLES
jubilejní třicátý

DOGA
DE BILL HEADS

SOUTĚŽTE O VSTUPENKY NA KONCERT SKUPINY DOGA
– soutěžní otázku a formulář na www.ceskyrajvakci.cz

ZÁVODY RÁDIEM ŘÍZENÝCH MODELŮ
RC RALLY BOZKOV v měřítku 1:10

HOLKI

BRUTUS
ROCK

TRADICE JE NEJLEPŠÍ! OBLÍBENÝ BOZKOV OPĚT OŽIVÁ AKCEMI

Pomalu se všichni probíráme ze zimního spánku a je čas naplánovat akce, na kterých se pobavíte, něco zažijete a kam můžete vzít svou drahou polovičku nebo celou rodinu. Vzhůru do Bozkova!

JESKYŇÁŘSKÝ PLES – sobota 8. března od 20:00 hod v bozkovské sokolovně

K tanci i poslechu hraje hudební skupina Futrál, čeká vás příjemné speleo-prostředí, občerstvení a nebude chybět ani oblíbená tombola. Předprodej vstupenek na Obecním úřadě v Bozkově a na tel: 734 203 394. Doprava zajištěna – odjezd ze Semil (náměstí) v 19:30 hod po skončení plesu zpět směrem i na Jesenný. Více info na www.speleobozkov.cz

DOGA a De Bill Heads – 15. března od 20:30 hod

Dvě ikonické kapely se potkávají na legendárním bozkovském pódiu! Tohle bude naprostý rockový nářez! Nezapomeňte si své vstupenky zajistit včas!

RC RALLY BOZKOV – 29. března od 8:50 hod

Tohle bude zážitek! Závodů rádiem řízených modelů v měřítku 1:10, možnost vyzkoušet vlastní RC modely na vyznačené trati, zahajovací závod sezóny Safari Cup. Hlavní závod odstartuje v 10:15 hod, návštěvníky

čeká 9 divácky atraktivních rychlostních zkoušek. Konec závodu je plánován na 16:30 hod. Akce se koná v Bozkově u fotbalového hřiště.

BRUTUS – 29. března od 21:00 hod

Akce, na které se dokonale vyřádate! Česká rocková a taneční skupina, která pro svůj styl razí termín pravý bigbít a je považována za legendu českého tancovačkového bigbitu. Mezi největší hity patří Dlažební kostka, Hej kámo, Hospody hospody a restaurace, Zdá se mi, První polibek a mnoho dalších.

HOLKI – 19. dubna od 20:30 hod

Čeká vás naprostá diskotéková pecka. Pamatujete si královny diskoték HOLKI? Jsou zpět a chystají vám nejen skvělý koncert a zážitek, ale i večer plný tance a disko hitů! Jako support hrají DJ MARVO & LEOSZ. Využít můžete také disco svozového autobusu, který jede ze semilského nádraží a náměstí a po skončení akce vás odveze zase zpět. Prodej vstupenek probíhá ve vlnách na Ticketstream.cz, takže si hned ulovte tu nejuvýhodnější vstupenku!

Kompletní informace a vstupenky hledejte na www.obecbozkov.cz

dioptra optik

www.dioptraoptik.cz

30% sleva
na brýlové obruby

+

20% sleva
na skla včetně multifokálních

20% sleva
na brýlové obruby

+

30% sleva
na skla včetně multifokálních

SUPER CENY
podle vaší volby

*Platí při kompletní zakázce s HVLL skly včetně MEIRYO do 30.4.2025.
Platí na všech prodejnách kromě outletu v Hradci Králové. Více informací na prodejně.

Sobotecká 1660
Turnov

734 154 673

náměstí 3. května
Železný Brod

734 154 354



KOUTEK PRO RODIČE: SEBEOBRANA A DĚTI. UMÍME JE OPRAVDU OCHRÁNIT?



Představte si scénář, který děsí každého rodiče. Vaše dítě se večer vrací z kroužku nebo diskotéky. Ulice je tichá, osvětlení slabé a najednou se někde objeví neznámá osoba s úmysly, které nelze předvídat. Co dál? Ví vaše dítě, jak reagovat? Nebo ještě lépe – ví, jak se takové situaci úplně vyhnout? A víte to vy?

Statistiky hovoří jasně – zhoršující se situace v oblasti šikany a rostoucí počet nebezpečných situací na ulicích ukazuje, jak důležité je, abychom my sami a hlavně naše děti věděli, jak se bránit. Sebeobrana už dávno není pouze záležitost dospělých mužů nebo sportovců. Je to dovednost, která může rozhodnout o tom, zda bude mít naše dítě možnost zavolat domů a říct: „Mami, všechno je v pořádku.“

Moderní doba přináší nejen nové možnosti, ale také nové hrozby. Šikana ve školách už zdaleka není jen „nevinné“ posmívání. Stále častěji se mění v psychický teror, fyzické napadání či dokonce kyberšikanu. Co dělat, když se vaše dcera bojí chodit do školy, protože ji někdo neustále obtěžuje? Nebo když syn odmítá mluvit o tom, proč má modřiny? Sebeobrana není jen o úderech a chvatech – je o budování sebevědomí a schopnosti říct rezolutní „NE“, ale i o vědomí, jak rozpoznat nebezpečí dříve, než nastane. Podle odborníků jsou krizové situace často otázkou několika vteřin. Rozhodující je rychlost reakce. Dítě, které

si je jisté svými schopnostmi, dokáže rychleji vyhodnotit, jak se zachovat. Naučí se poznat varovné signály, vyhodnotit prostor kolem sebe a – pokud je to možné – utéct. Ano, většinou je největší výhrou útek, ne boj. Důležité je si uvědomit, že nejvíce ohrožené jsou právě dívky. Statistiky ukazují, že riziko obtěžování u mladých dívek do 18 let stále roste. Cestou ze školy, na zastávce nebo právě na diskotéce se mohou stát cílem predátorů, kteří spoléhají na jejich strach a neznalost. Naučit dívku, jak si udržet bezpečnou vzdálenost, jak křičet, jak zaujmout obranný postoj a nebyť snadným terčem, může být zlomové. A co večerní příchody domů? Kolikrát jste slyšeli: „Ale vždyť je to tu bezpečné.“ Ale co když ne? Měli bychom svoje děti učit, že se na vlastní bezpečí mohou spolehnout také ony samy. Naše přítomnost v každém okamžiku jejich života není možná, ale jejich kompetence a připravenost ano.

V tuto chvíli všem rodičům i dětem přinášíme tip na smysluplnou přednášku o sebeobraně, která se uskuteční 18. března pod taktovkou kované Lindy Štucbartové, jež se tímto tématem intenzivně zabývá. Přednáška se uskuteční v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova a je určena všem, kdo se chtějí cítit bezpečně. Vezměte proto sebe i své děti a přijďte se základy toho, jak se bránit efektivně a bezpečně. Dozvíte se na přednášce plné informací. Taková příležitost se často neopakuje! Naučíte vás i děti, jak se chovat, když je někdo sleduje, jaké trasy zvolit, aby minimalizovaly riziko, nebo jak se bránit, pokud už konflikt nastane. A hlavně – jak si poradit s emocemi, které takové situace doprovázejí, jako je strach nebo panika. Přijďte s námi diskutovat a naučte se, jak dát vašemu dítěti nejen víru v sebe sama, ale také nástroje k tomu, aby bylo v bezpečí. Záleží jen na vás. Bezpečí vašich dětí začíná u vás – a u rozhodnutí učinit první krok. Přijďte s nimi. Možná právě tato hodina bude ta, která jednou změní vše. **Vstupenky a informace na www.recallcentrum.cz** -red-



SOUTĚŽ
0 2 VSTUPENKY
NA PŘEDNÁŠKU

SEBEOBRANA
PRO
VŠECHNY

Jak se bránit efektivně
a bezpečně
Linda Štucbartová
18. 3. 2025

v Recall centru v Sedmihorkách
Soutěžní otázku a formulář
najdete na
www.ceskyrajvakci.cz

Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou

Kulturní akce v Tylově divadle | na zámku | v kině



11. 2. | 19:00 | Roman Tomeš a Tomáš Vaněk – koncert
KINO LOMNICE NAD POPELKOU

17. 2. | 19:00 | Zázračné cvičení – komedie
TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

21. 2. | 19:00 | Miroslav Donutil – Na kus řeči
TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

28. 2. | 20:00 | Beseda a autorské čtení s Kateřinou Tučkovou
ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

28. 2. | 20:00 | Country bal
ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

7. 3. | 18:00 | Kollárovci
TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

18. 3. | 19:00 | Divčí válka
TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

24. 3. | 19:00 | Techtle mechtle – travesti show
TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

26. 4. | 19:00 | Marien – koncert
TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

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



1. 7. 2025 • **NÁVŠTĚVA NA ZABITÍ**

Taťjana Medvecká, Matouš Ruml, Sabina Laurinová • Brilantně napsaná komedie, která předvádí pověstný britský humor v jeho největší kráse.

8. 7. 2025 • **BEZ PŘEDSUDKŮ**

Jana Paulová, Pavel Zedníček • Výtečná komedie o kamarádství, tajemstvích, zvědavosti a hlavně - o nás, jejich divácích. Stáváme se svědky vtipného, vybroušeného, velmi trefného a místy i dojemného slovního souboje postav.

22. 7. 2025 • **THE CELLO BOYS**

Připravte se na hudební show, která vás dostane na nohy. The Cello Boys vás nadchnou vlastními virtuózními úpravami skladeb od Iron Maiden, AC/DC, Pendulum, Imagine Dragons a dalších a také svými vlastními skladbami.

29. 7. 2025 • **TIK TIK**

Tereza Kostková, Kristýna Frejová, Jaromír Nosek, Václav Knop, Josef Polášek a Šárka Kubínová • Komedie z čekárny psychiatra, kde autor bravurně ovládá proměny nálad, humor, který neomylně vyvolává smích a nakonec i dojetí nad lidmi, kteří potřebují lidský vztah.

5. 8. 2025 • **KAREL SVOBODA - JEŠTĚ SVĚTU ŠANCI DEJ**

Pavlaína Ďurjačová a Lukáš Randák společně s Tanečním orchestrem Black Tower představují nový hudební projekt, který vzdává hold legendárním hitům Karla Svobody. Taneční orchestr Black Tower, který získal uznání například díky projektu Můj vzor, Božský Karel, vás tentokrát doprovodí na jedinečnou hudební cestu za podpory Venduly Svobodové Pizingerové.

21. 8. • **CRAZY TALKSHOW MARTINA HRANÁČE ANEB JAK PŘEŽÍT NEÚSPĚCH**

Pořad plný někdy až neuvěřitelných historek, scének a písniček známého influencera číšníka Martina Hranáče.

Vstupenky a více info na www.sedmihorskeleto.cz





CESTY KE ZDRAVÍ – VHODNÉ POKRMY NA ÚNOR

Typy a recepty jsou inspirovány ájurvédou, která učí, jak se vhodně stravovat a chovat ke svému tělu v určité období, kdy nám která ingredience či pokrm mohou pomoci k lepšímu zdraví i vitalitě. Nechte se inspirovat a jezte tak, aby pro vás pokrm byl lékem...

Černá sůl

Jedná se o nerafinovanou vulkanickou sůl, která chutná po vajíčkách. Je bohatá na železo, ale i na siričité složky a na minerály. Někdy nás potrápí nadměrná plynatost, černou sůl můžeme použít na její snížení.

Černá sůl se těží ve vulkanické oblasti Indie a Pákistánu. Napomáhá správnému trávení, zlepšuje pálení žáhy, zrak, snižuje plynatost, napomáhá očistě střev a snížení vysokého krevního tlaku. Dle našeho uvážení si ji můžeme přidávat na namazaný chléb nebo do hotových zeleninových jídel či polévek. Vegani ji například využívají nejen pro její vlastnosti, ale také pro chuť, kdy jim nahradí vejce.

Zázvor čerstvý

Co vše zázvor umí – pomáhá při průjmu, bolesti břicha, nadýmání, posiluje srdce, snižuje zvýšenou hladinu cholesterolu, snižuje krevní

tlak, zlepšuje hybnost kloubů, podporuje zažívání. Zabraňuje zejména nadměrné srážlivosti krve a tím chrání před srdečním infarktem, předchází tromboze. Působí proti nevolnosti, cestovní horečce, lehce snižuje krevní tlak, působí jako rakovinová prevence. Sbírá toxiny, působí při nachlazení a zkaženém žaludku. Kvalitní zázvor by měl být uvnitř žlutý, voňavý a celkově neseschlý. Vždy ho loupeme.

ZÁZVOROVÝ VOŇAVÝ ČAJ

Asi 4 cm čerstvého zázvorového kořene oloupejte a nastrouháme. S jedním badyánem a 1 litrem vody dáme vařit (cca 5 minut). Poté směs přecedíme. Do vzniklého čaje přidáme čerstvou citrónovou šťávu, osladíme javorovým sirupem či melasou a pijeme teplý. Tento čaj je velmi vhodný v chladném počasí nebo když je nám zima, cítíme zimnici, jsme nastydlí. Výsledná chuť by neměla být příliš ostrá, sladká a ani kyselá.

JÁHELNÁ KAŠE SE ŠVESTKAMI NEBO POVIDLÝ

½ hrnku jáhel spaříme horkou vodou, dáme spolu se sušenými švestkami nebo povidly do hrnce, přidáme 1 hrnek mléka nebo rostlinné-

ho mléka, skořici, hřebíček, kardamom a plátek zázvoru. Necháme pomalu vařit, mícháme. Můžeme přidat oloupané mandle. Dle potřeby přidáváme tekutinu. Na talíři můžeme přidat ghí nebo kokosový tuk a sladíme medem.

CIBULOVO-PÓRKOVÁ POLÉVKA s ovesnými vločkami, pohankou a ječnými kroupami

(na 2 litry polévky)
1 hrnek nakrájeného pórků a 1 hrnek nakrájené cibule, 1 hrnek jemných ovesných vloček, ½ hrnku ječných krup (namočit asi na 1 hodinu), ½ hrnku pohanky, pískavice, ml. koriandr, majoránka, popřípadě stroužek česneku, ghí, solčanka, sůl, kmín

Na ghí dáme mírně osmahnout nakrájený pórek a cibuli, poté zalijeme vodou a přidáme ostatní ingredience (kromě majoránky, tu dáme až na konec).

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

CESTY JÓGY: Jóga a etika II. - ahinsá - nenásilí

Přestože většina z nás žije v materiálním blahobytu a daří se nám nejlépe v celé naší historii, nejsme spokojeni. Dál toužíme po tom, aby se svět podřídil našim potřebám a požadavkům a tím se nerovnováha mezi materiálními a duchovními hodnotami prohlubuje. Východní filozofie nabízí metody, jak harmonie dosáhnout, a uvádí, že „nejlepší způsob, jak změnit svět, je začít měnit sám sebe.“ Jednou z těchto cest je tzv. jógasútra, doslova poučka, ve které je zakotven i mravní a etický kodex, nazvaný jama a nijama, který byl zevrubně popsán v lednovém vydání Restartu.

Pět aspektů jamy, ve významu zdrženlivost a varování, upozorňuje na negativní stránky naší osobnosti a zdůrazňuje nutnost ovládnutí i eliminaci záporných sklonů lidské povahy. První a nejdůležitější zásadou je ahinsá. Znamená nenásilí, neublížování sobě ani ostatním živým tvorům činem, slovem, ani myšlenkou a je základem všech ostatních zdrženlivostí. Nejčastější podobou ubližování je rivalita vůči našemu okolí jako důsledek vlastní nejistoty, pocitu ohrožení a naší slabosti. Pokud se např. nevyrovnáme s úračkou nebo ponižením a myslíme na pomstu, nosíme v sobě velký zdroj napětí. To nás svazuje a mentálně omezuje, čímž ubližujeme sami sobě.

Dalším příkladem skutků, jimiž ubližujeme sami sobě, je např. nezdravý způsob života způsobený špatnými stravovacími zvyky, užíváním návykových látek, apod. Slovem si můžeme ublížit i tím, že se o sobě nebo o druhých nechvalně vyjadřujeme. Takto vyřčená slova negativně působí na nás i naše okolí. Ublížování myšlenkou je velmi zákeřné, protože její síla se rovná realizovanému skutku. Vždyť bez myšlenky by nebylo slov ani skutků. Špatnými myšlenkami vytváříme živnou půdu semenům sobectví, závisti, zlosti, chamtivosti, žárlivosti, nenávisti a dalším, jejichž plody je ubližování. Pokud takové vlastnosti v sobě objevíme, vzdejme se jich, rozpuštěme je a nahraďme protívahou, pěstováním soucitu, přátelství a lásky. Praktikování ahinsy není snadné. Vyžaduje od nás především změnu myšlení, vzdání se svých egoistických přání a požitkářských stránek života.

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

SOUTĚŽ s nakladatelstvím KAZDA o knihu: ŽIVOT BEZ CUKRU 40denní výzva

Soutěžní otázka a formulář na www.ceskyrajvakci.cz.

KAZDA



CUKR: SLADKÝ NEPŘÍTEL NAŠEHO ZDRAVÍ

Cukr. Pro mnohé z nás je synonymem radosti a potěšení. Když si dáme sladké, cítíme nával energie a mozek nám děkuje drobným pocitem štěstí. Ale co se děje za tímto sladkým závojem? Cukr je rychlým zdrojem energie, což je jeho primární úloha. Ale právě jeho rychlost může přinést víc škody než užítku. Po konzumaci cukru dochází k prudkému zvýšení hladiny glukózy v krvi. Slinivka reaguje vyplavením velkého množství inzulínu, což pomáhá snížit tuto hladinu zpět na normu. Zdá se to jako jednoduchý proces, ale pokud tento koloběh opakujeme příliš často, tělo se pomalu stává méně citlivé na inzulín, což může vést k rozvoji inzulínové rezistence a později i diabetu 2. typu. Dlouhodobá nadměrná konzumace cukru navíc přispívá k obezitě, vysokému krevnímu tlaku a zánětlivým procesům v těle. Výzkumy ukazují, že cukr ovlivňuje i naše mozkové funkce – může zhoršovat paměť, koncentraci, a dokonce přispívat k depresím. Někteří odborníci dokonce přirovnávají jeho účinky na mozek k drogám. Stejně jako kokain aktivuje cukr centra odměny a blaže-

nosti, což může vést k závislosti. Nadbytek cukru nepřímo škodí i kardiovaskulárnímu systému. Zvyšuje riziko vzniku špatného cholesterolu a zánětů v cévách, což může přispět k srdečním onemocněním nebo mrtvici.

Přiznat si, že cukr je náš problém, je prvním krokem. Ale jak ho omezit ve světě, kde je doslova všude? Čtěte etikety o složení, postupně se cukr snažte snižovat, když už jíte sladké, jezte ovoce, a pokud chuť na sladké dostanete, zaměstnejte se nějakou činností.

Nenechte cukr ovládnout váš každodenní režim. Zaměřte se na vyváženou stravu bohatou na bílkoviny, zdravé tuky a komplexní sacharidy, které udrží hladinu cukru v krvi stabilní. Kromě jídla je důležitý i dostatek spánku. Únava totiž zvyšuje naše chutě na sladké. Cukr nemusí být úplně zakázán. Klíčem je střídmost a vědomý přístup. Sladká chuť je sice lákavá, ale skutečné zdraví a vitalita jsou mnohem cennější.

CHCETE SE DOZVĚDĚT VÍCE NEBO SI DÁT 40DENNÍ VÝZVU BEZ CUKRU? SOUTĚŽTE!

DECH A SPÁNEK: KLÍČ K HARMONII TĚLA A MYSLI

Jak ovlivňuje způsob, jakým dýcháme během dne, naši schopnost hluboce a klidně spát? A proč je tak zásadní dýchat nosem? Naše dýchání během dne přímo ovlivňuje nervový systém. Rychlé, povrchní dýchání – například to, které přichází ve stresu nebo úzkosti – aktivuje sympatický nervový systém známý jako „boj nebo útěk“. Tento stav může být užitečný ve chvílích nebezpečí, ale pokud v něm setrváváme příliš dlouho, naše tělo se nedokáže správně zklidnit. Klidný, hluboký dech naopak aktivuje parasympatický nervový systém, který je zodpovědný za odpočinek a regeneraci. Pokud se během dne naučíme vědomě dýchat pomalu a zhluboka, připravujeme tak tělo i mysl na kvalitní spánek.

Dýcháte nosem, nebo ústy? Dýchání nosem má celou řadu výhod. Nosní dutiny nejen filtrují vzduch od nečistot, ale také ho zvlhčují a ohřívají, což chrání naše plíce. Navíc nos produkuje oxid dusnatý, látku, která podporuje rozšíření cév a zlepšuje oxykličení celého těla. Dýchání ústy je naopak spojováno s povrchním dechem, což může vést k přetížení nervového systému a narušení spánku. Výzkumy dokonce ukazují, že lidé, kteří mají sklon dýchat ústy během spánku (například kvůli ucpanému nosu), se často budí unavení a náchylnější k poruchám, jako je chrápání nebo spánková apnoe. Dokonce se v posledních letech mluví i o lepení úst na noc a koupit můžete speciální náplasti.

Jednou z klíčových strategií pro lepší spánek je ale zaměření na dech během dne. Techniky jako „krabicové dýchání“ (nádech na 4 vteřiny, zadržení na 4, výdech na 4 a opět zadržení) nebo metoda 4-7-8 pomáhají snížit hladinu stresových hormonů a vytvořit v těle pocit bezpečí. Tento pocit je nezbytný pro snadné usínání a hluboký spánek.

Vědecké studie stále více zdůrazňují roli dechu při regulaci spánkových cyklů. Například výzkum z roku 2021 ukázal, že pravidelné dechové cvičení může zlepšit kvalitu spánku o více než 30 %. Další studie upozorňují na to, že dýchání nosem snižuje riziko spánkové apnoe a podporuje regeneraci mozku během hlubokého spánku.

Jak spát klidněji? Začněte tím, že si před spaním vytvoříte rituál. Praktikujte pomalé dýchání nosem, které zklidní mysl. Větrejte ložnici a vyhněte se těžkým jídlům a elektronice před usnutím. A především si uvědomte, že dech je vašim spojencem – klíčem k harmonickému dni i noci. Pamatujte, že dech není jen fyzickou funkcí, je to most mezi tělem a myslí. Pečujte o ně a on na oplátku posílá váš spánek i celkové zdraví.

TIP: Potřebujete pomoci se svým spánkem? Nejvhodnější matrace, postele, ale i lůžkoviny přesně pro vás vám doporučí profesionálové z firmy Matrace Haken.





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

PROGRAM AKCÍ ZIMA-JARO V RECALL CENTRU

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY U TURNOVA

www.recallcentrum.cz

SEDMIHORSKÉ JARO

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY

18. 3. 2025 • Linda Štucbartová • SEBEOBRANA PRO VŠECHNY – Jak se bránit efektivně a bezpečně

• Prakticky zaměřená přednáška představí základy sebeobrany, které jsou dostupné a přizpůsobitelné každému bez ohledu na věk, fyzickou kondici či zkušenosti.

25. 3. • Miroslav Kolařík, Ph.D. – Houby v souvislosti

• Houby nejsou jenom hříbky, ale také všudy přítomné plísně a kvasinky. Dozvíte se, že houby jsou všude kolem nás a patří tam i největší žijící mikroorganismy či druhy s největší rozmnožovací schopností. Erudovaný odborník, který ví o houbách více než většina lidí dohromady.

1. 4. • Olga Bušková – Feng-šuej • Pouhou správnou úpravou prostoru zlepšíte kvalitu svého života až o 33 %. A přesně o tom bude její přednáška!

8. 4. • MUDr. Tomáš Lebnhart – Léčba a přístup ke zdraví z pohledu celostní medicíny. Resp. omyly a mýty vědecké medicíny a nedostatky zdravotního systému • Pochopit, proč člověk onemocněl, pochopit hluboké příčiny nemoci i v obecné rovině. Nejen o tom bude tato speciální přednáška! Nenechte si ujít tuto osobnost, která se nebojí vystoupit z řady a léčit zcela jinak.



15. 4. • Jan Buzek – Alternativní dějiny podle Alexandra Tamanského • Jan Buzek, vydavatel knih, nabídne zajímavý pohled na naše dějiny i současnost podle knihy Alexandra Tamanského. Pokud nevěříte, na téhle přednášce nesmíte chybět! A pokud věříte, třeba vám ukáže i jiný rozměr „pravdy“.

22. 4. • Setkání s Evou FRANCOVOU ze Svatojánu plně sdílených zkušeností, pozitivní energie a pohody • Jak přežít dnešní dobu a nezbláznit se? Neopakovatelná přednáška, která bude plynout především skrze dotazy diváků a odpovědi úžasné autorky mnoha bestsellerových knih ze Svatojánu. Nenechte si ujít tuhle energií nabitou událost!

24. 4. • Tomáš Kašpar – PSYCHOSOMATIKA – Emoce a naše zdraví aneb pravda o placebo efektu • Investigativní autor mnoha bestsellerových knih odpoví na otázky Jak ovlivňují emoce naše zdraví? Co se děje v našem těle při prožívání emocí? Je možné se detoxikovat od emoci? Pokud ano, jak? Jsí to, co jíš, nebo to, jak myslíš?

6. 5. • Radka Svatošová – Jedlé a léčivé bylinky, houby a plevele za humny • Máte rádi přírodu a bylinky? Zajímá vás, jak květy, listy, plody a kořeny uchovávat a konzervovat? Konkrétní tipy k bezpečné konzumaci a kuchyňskému využití rostlin a hub se dozvíte na této skvělé přednášce.

13. 5. • Ing. Mojmír Mišun – Ztracené dějiny Slovanů a Velké Tartárie • Co když mnoho věcí – tak, jak se je učíme – bylo jinak? Slované mají mnohem hlubší a zajímavější historii, než si můžeme představit. Pojďte nahlédnout do naší slovanské minulosti a objevit spoustu zajímavostí i své kořeny.

20. 5. • Jiří Štáva – O léčivých houbách a bylinách • Přednáška nejen o mykoterapii legendárního Jiřího Štávy bude o houbách, zdraví, alternativní medicíně, ale také o ochutnávce léčivých likérů, které si budete moci i zakoupit.

27. 5. • Zdeňka Jordánová – Žít v pravdě • Jediné setkání a povídání se známou a oblíbenou spisovatelkou, autorkou desítek bestsellerových knih.

Začátek všech přednášek v 16:30 hod. Vstupenky lze zakoupit pouze na www.recallcentrum.cz, kde najdete i podrobné informace k jednotlivým akcím. Kapacita sálu (počet vstupenek) je omezená, proto doporučujeme zajistit vstupenky včas.



OBJEVTE KOUZLO KUCHYNÍ NA MÍRU: KUCHYŇE JAKO SRDCE DOMOVA

Naše kuchyně nejsou jen místem pro přípravu jídla, ale skutečným centrem rodinného života. Každý detail je pečlivě navržen tak, aby dokonale vyhovoval vašemu životnímu stylu a potřebám. Od široké nabídky barevných odstínů po elegantní dřevěné dekory, jsou naše kuchyně ztělesněním vašich snů a představ. Rodinný podnik ŠIMŮNEK - KUCHYŇE se již přes 25 let věnuje poctivému nábytkářskému řemeslu a designu, který oslovuje každého zákazníka.



Používáme kvalitní materiály odolné proti opotřebení. Naší výhradou je, že každý jednotlivý kus skřínky je olepen dokola abs hranou za použití PUR technologie, která zaručuje maximální odolnost vůči vlhkosti a vodě. Tento náš standard však pro zákazníka znamená obrovské plus v životnosti kuchyně a nábytku.

Individuálně řešíme se zákazníkem všechny jeho nároky a potřeby. Na míru navrhujeme ergonomické uspořádání pro největší pohodlí při vaření. Velmi žádaná a na základě zpětných reakcí velmi přínosná a chválená je možnost provedení kuchyně ve variantě LARGE, která navýší pracovní a úložný prostor o 18 %.

Nabízíme komplexní služby od návrhu po realizaci. Díky využití nejmodernějších strojů a technologií při výrobě s využitím léty získávaných zkušeností v organizaci vedení zakázek, práce v kanceláři přes skladové hospodářství až po expedici máme oproti konkurenci obrovskou výhodu v rychlém dodání za skvělé ceny. S kvalitou bez kompromisů vám sestavíme kuchyňskou linku a nábytek dle vašich cenových možností.

Jsmo rodinná firma vašeho kraje
www.nabytek-simunek.cz **Rodinný Podnik**
 Česká Republika

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

JARNÍ ZELENÉ HNOJENÍ

BOB OBEČNÝ: Pokud se rozhodneme ke krátkodobému (tedy jarnímu) zelenému hnojení, hodí se čtyř až osmítýdenní pěstování bobu obecného (mimořádně pomalu se bob vkrádá i do našich kuchyní a získává si oblibu). Vzrostlé rostliny bobu mají velké množství zelené hmoty, která se po zarytí stává skvělým zeleným hnojivem, jež půdu obohatí o důležité živiny. Dalším obrovským přínosem pro půdu je schopnost bodu vázat na hlízkatých bakteriích na kořenech vzdušný dusík. Pro záhon osázený v květnu je vhodné vysít nahusto bob na přelomu února a března.

SVAZENKA VRATICŮLISTÁ se používá jako zelené hnojení a vynikající medonosná rostlina. Můžeme ji vysévat i na sušší místa a je výborná na zúrodnění těžkých a jílovitých půd. Vyséváme ji od dubna do září, kdykoli máme volné místo v záhonu. Svazenka pomáhá vracet půdě ztracenou energii, kypří ji a zlepšuje její úrodnost. Zarává se do hloubky 15 až 20 cm dřív, než zdřevnatí.



SOUTĚŽ

**ZAHŘÁDKÁŘŮV ROK –
 univerzální diář pro zahradníky**

Vzpomínáte si na náš článek z ledna? Kdy jsme radili všem zahrádkářům, aby si pořídili svůj zahradnický diář? Pokud jste tak zatím neučinili, máme pro vás tip na jeden od nakladatelství Grada, který navíc dodá spoustu inspirace.

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

Soutěžte o něj na www.ceskyrajvakci.cz



CO DĚLAT NA ZAHRADE V ÚNORU

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



připravte se na jaro! VE VAŠÍ ZAHRADE

**- REALIZACE,
 REVITALIZACE, ÚDRŽBA -**



práce v předjaří:

odborný stříh ovocných stromů, obnova a realizace (nejen vyvýšených) záhonů, úklid zahrad, ošetření půdy, tvarování keřů a plotů, mlatové chodníčky a přírodní dlažba

a také vše ostatní:

kompletní servis: ovocné stromy, živé ploty, trávníky, výsadby...
 zahradní prvky: mlatové cesty a ohniště, vyvýšené záhony, šlapáky, schůdky a zidky
 revitalizace: úprava zanedbané zeleně (odstránění náletů, kácení, vyžínání, odvoz a úklid)



ozvěte se mi!

774 995 288 /
honza.zahrady@gmail.com

CO MÍT V ZAHRADE: RŮŽE STOLISTÁ

Vzpomeňte na růžové keře, které bývaly u každého statku a chaloupky na vesnici a nemálo i ve starých městských zahradách. Pověstí bylo právě o růži stolisté (rosa centifolia), které postupem času vytlačily nové druhy, jež kvetou dlouho a opakovaně. To se o růži stolisté říci nedá. Kvete pouze jednou za rok – v červnu, zhruba měsíc. Květy má hustě plné o průměru kolem 7 cm. Co je jejich obrovskou devizou, že nádherně voní (možná si pamatujete tu pravou růžovou vůni ze svého dětství) a obsahují velké množství prospěšných látek. Růže stolistá je tak ceněná nejen v kosmetice, ale také v lékařství. Má antivirové, antimikrobiální, antioxidační a afrodiziakální účinky, využívá se do krémů pro krásnou pleť (takoví si jednoduše můžete doma vyrobit), na éterické oleje, jako čaj či do koupele... Kromě toho netrpí na žádné nemoci a je plně mrazuvzdorná. Má ráda slunné místo, ale ne úplný výpal. Její historie není příliš známá, pravděpodobně je to velmi starý, samovzniklý kříženec mezi růží galskou, mošusovou, damšskou a šípkovou. Pochází zřejmě z východního Kavkazu, do Evropy se dostala díky Řekům ve starověku. Konkrétnější zmínky o ní pochází ale až ze 17. století. Co myslíte, stojí za to mít ji v zahradě?



RADY DO ZAHRADY: JAK NA PĚSTOVÁNÍ HUB V ZAHRADĚ I DOMA

Houby jsou fascinující organismy, které si získávají stále více pozornosti nejen v kuchyni, ale i mezi zahrádky a domácími pěstiteli, a dokonce vědci, již je zkoumají. Není divu. Pěstování hub je nejen zábavným koníčkem, ale také skvělým způsobem, jak si zajistit chutné, zdravé a čerstvé suroviny přímo z vlastní zahrady či balkonu. Mezi nejoblíbenější houby, které lze pěstovat doma či na zahradě, patří:

- **Hlíva ústříčná (Pleurotus ostreatus):** Je známá svou lahodnou chutí a všestranným využitím v kuchyni. Hlíva je navíc vysoce ceněná pro své zdravotní účinky – obsahuje beta-glukany, které podporují imunitní systém.

- **Žampion dvouvýtrusý (Agaricus bisporus):** Klasický žampion známe všichni, ať už z polévky, těstovin nebo na pizze. Jeho pěstování je relativně snadné a zabere málo místa.

- **Shiitake (Lentinula edodes):** Tato asijská houba s výraznou chutí a vůní je oblíbená v gastronomii i v tradiční medicíně. Obsahuje látky, které mohou pomoci snižovat cholesterol a podporovat obranyschopnost.

- **Krakonošova houba (Reishi, Ganoderma lucidum):** Nejedlá, ale léčivá houba, která se používá k přípravě tinktur, čajů a prášků. Má antioxidační účinky a podporuje celkovou vitalitu.

Každý druh má své specifické nároky na podmínky pěstování, ale obecně platí, že houby potřebují vlhké, tmavé a stabilní prostředí. Ať už se rozhodnete pěstovat houby venku na zahradě nebo na svém balkoně, klíčem k úspěchu je správná příprava a péče. Pěstování hub není složité, pokud máte na paměti několik základních pravidel. Jak se do pěstování pustit?

1. Výběr substrátu: Houby ke svému růstu potřebují vhodný substrát – materiál, na kterém se kultura rozvíjí. Pro hlívu lze použít například slámu, piliny nebo dřevěné špalky. Žampiony vyžadují kompostovaný hnůj smíchaný s půdou. Shiitake preferuje dřevěné špalky tvrdých dřevin, jako je dub nebo buk.

2. Naočkování podhoubím: Podhoubí (mycelium) funguje jako základ pro růst hub. Lze jej zakoupit v podobě očkovaných zrn nebo pilin. Pokud chcete pěstovat hlívu na dřevěných špalcích, stačí vytvořit otvory do špalku,

vložit mycelium a zavoskovat je, aby se zabránilo vysychání.

3. Vlhkost a teplota: Houby milují vlhkost. Udržujte substrát pravidelně vlhký, ale vyhněte se přemokření, které by mohlo vést k plísním. Teplota závisí na konkrétním druhu houby – například hlíva roste při teplotách okolo 15–25 °C, zatímco žampiony preferují o něco chladnější prostředí (12–18 °C).

4. Trpělivost a péče: Houby potřebují čas na prorůstání podhoubí. Tento proces může trvat týdny až měsíce, takže je třeba být trpělivý. Jakmile podhoubí proroste substrátem, houby začnou růst velmi rychle. Stačí jen sledovat, kdy jsou připravené ke sklizni.

Houby jsou nejen chutné, ale také mimořádně zdravé. Obsahují vitamíny, minerály, bílkoviny a vlákninu. Některé druhy, jako je reishi nebo shiitake, jsou ceněné pro své léčivé účinky – podporují imunitu, bojují proti zánětům a pomáhají tělu zvládat stres. V kuchyni jsou houby také nepostradatelné. Můžete z nich připravit celou řadu pokrmů – od polévek, omáček a těstovin až po grilované speciality či náhražky masa. Hlíva je skvělá na řízky, zatímco shiitake dodá výjimečnou chuť asijským pokrmům. A pokud se zajímáte o zdravý životní styl, můžete se pustit i do výroby vlastních tinktur či prášků z léčivých hub. Tyto produkty jsou

skvělé pro posílení imunity, boj s únavou nebo zlepšení paměti.

Houby jsou ale také úžasným příkladem toho, jak příroda dokáže přeměnit odpad na bohatství. Pěstování hub například na slámě nebo dřevěných špalcích je ekologický způsob, jak využít přírodní zdroje a přispět k udržitelnosti. Navíc se tak můžete přiblížit k přírodě, experimentovat a užívat si výsledky vlastní práce.

TIP: Pojďte získat hluboké znalosti a spoustu zajímavostí o houbách na přednášce v sedmihorském Recall centru: 25. 3. 2025 - Miroslav Kolařík, Ph.D.

• Houby v souvislostech.

Vstupenky a info na www.recallcentrum.cz

TIP 2: Soutěžte o krásnou knihu Vše o pěstování hub od nakladatelství KAZDA na www.ceskyrajvakci.cz



SOUTĚŽ S NAKLADATELSTVÍM KAZDA:

Po celý letošní rok soutěžíme na tomto místě s nakladatelstvím KAZDA o krásné tematické knihy, které se věnují nejen zahradě. 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 ÚNORU SOUTĚŽÍME O KNIHU VŠE O PĚSTOVÁNÍ HUB

Návody a rady pro domácí pěstitele

autor: Folko Kullmann

V knize najdete vše, co potřebujete vědět pro úspěšné pěstování hub v domácích podmínkách. Dozvíte se, jak si snadno vypěstovat jedlé druhy hub a pochutnat si na nich.



KAZDA

PALIVOVÉ DŘEVO ŠTÍPANÉ



DRLES
CZECH WOOD SYSTEMS

www.drles.cz

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

BONUS



- Smrkové souše 1 200 Kč/prms
- Listnatá směs – tvrdá 1 690 Kč/prms (do vyprodání zásob)
- Listnatá směs – mix 1 550 Kč/prms (směs měkkého a tvrdého listnatého dřeva)

AKCE NA SMRKOVÉ SOUŠE

+ 50% sleva na dopravu!

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.



Prodej a servis přívěsů

Ostašovská 73/31,
Liberec XI-Růžodol I,
460 01

Náhradní díly

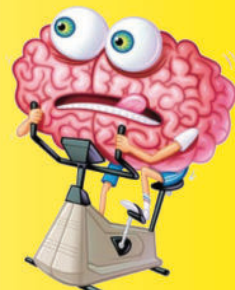
+420 724 044 811

www.privesy.online

Zamotaný příběh

Přečtěte si následující příběh, poté ho zakryjte a napište na papír vše, co si pamatujete. Zkuste napsat co nejvíce podrobností z textu. Tímto budete trénovat svou pozornost a paměť. Můžete si další úkoly zadávat sami – při čtení knihy či časopisu.

Tomáš šel do obchodu koupit ovoce. Vybral 2 jablka, banán a hrozen červených hroznů. Pak potkal souseda, který kupoval mléko. Tomáš zapomněl na nákup zeleniny, ale nakonec vzal rajčata.



SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství GRADA **KLUK V KOPAČKÁCH – KOPAČKY VS. HOKEJKY**

autoři: Bolfová Markéta, Fibrich Lukáš

Když se na školní nástěnce objeví plakát lákající na nábor hokejistů, je zaděláno na pořádný malér! Třenice mezi Kopačkami a Hokejkami nabírají na obrátkách a hrozí, že se strne pěkná mela... Fajn knížka, která nadchne především kluky!



RECEPT: SALKO VÁNOČKA

Ingredience: 500 g hladké mouky, 250 g Salka, 100 g změkklého másla, 2 vejce, 1 sáček sušeného droždí, rozinky, na závěr lupínky mandlí a žloutek na potření

V míse smíchejte mouku, droždí, špetku soli, vejce a salko. Vše promíchejte a přidejte máslo. Vypracujte hladké pružné těsto, nechte kynout cca 1,5 hodiny pod utěrkou v teple. Poté těsto rozdělte a upleťte vánočku, jak jste zvyklí. Poté ji nechte ještě 30 minut znovu kynout na plechu. Potřete žloutkem, posypte mandlemi a pečte v předehřáté troubě na 175 stupňů asi 35 minut do zlatohnědé barvy.



NA KOLE JEDOUCÍHO PÁNA ZASTAVÍ V NOCI POLICEJNÍ HLÍDKA: - KAM JEDETE TAK POZDĚ V NOCI? - JEDU NA PŘEDNÁŠKU O ŠPATNÉM VLIVU ALKOHOLU, TABÁKU A NOČNÍHO ŽIVOTA NA LIDSKÝ ORGANISMUS. POLICISTA SE PTÁ NEDŮVĚŘIVĚ: - PROSÍM VÁS, KDO ORGANIZUJE TAKOVOU PŘEDNÁŠKU VE DVĚ ... (T1, T2)? MUŽ ODPOVÍ: - JAKO ... (T3, T4).						RÁMUS	DOMÁCKY ISABELA	MINULÝ ROK	3. ČÁST TAJENKY	TAHLE
					LETEC					
					LIDSKÝ JEDINEC					
					MLADÉ ORLA					
	SKLÁDACÍ PODSTAVEC	1. ČÁST TAJENKY	AFRICKÝ SMRTELNÝ VIR	OVANUTÍ (MN. Č.) ŽENY (NÁREČNĚ)					JINÝM ZPŮSOBEM	
APERITIV							IDENTIFIKAČNÍ ČÍSLO ORGANIZACE			
KAPSLE (MED.)							NÁZEV NOSOVKY			
							MATEMATICKÁ ZKRATKA			
VÝROBCE PHOTO-SHOPU					MUŽSKÉ JMÉNO (20.7.)					
					DÁLKA (KNIŽ)					
NEZPEVNĚNÉ LEDOVCOVÉ USAZENINY					SILNÝ ALKOHOLICKÝ NÁPOJ OBNAŽENÝ					
HRDINKA DIETLOVA SERIÁLU				NÁZEV PÍSMENE H NÁŘADÍ K RUČNÍ DOPRAVĚ			MNOU; MNĚ; MI		PLAČ	
							CHRÁNITKO NOHY KONĚ			
OSOBNÍ ZAJMENO			STAHOVACÍ ZÁVĚS				ZKRATKA MEGABYTU			
			ÚKAZ				KOČKOVITÁ ŠELMA			
POMŮCKY: ADOBE	HRŮZOVLÁDA	POLOVINA				ROZEPŘE				
		2. ČÁST TAJENKY								
PEVNÝ						ZÁHADY				
						ZKR. HOSPODÁŘSKÝCH NOVIN				
ALKENOL					NÁDOBA NA ČAJ NEBO KÁVU					
					ČÁST SLONI HLAVY					
VČELI SPOLEČENSTVÍ				BIČ				BÁSNICKÝ ZÁPOR	ARMIA KRAJOWA	
				POPĚVEK						
UŠLECHTILÁ ŽELEZA						4. ČÁST TAJENKY				
SOK						MUŽSKÉ JMÉNO (26.10.)				

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

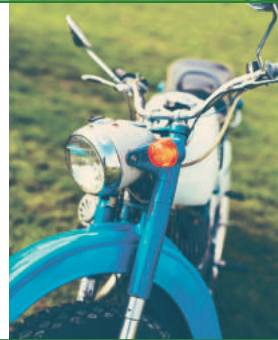
Nechte si noviny zasílat zdarma také elektronicky do vaší e-mailové schránky. Stačí se zaregistrovat na www.ceskyrajvakci.cz. Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na www.ceskyrajvakci.cz. Vydává Belontis Design s. r. o., IČ 02862581, e-mail: obchod@ceskyrajvakci.cz, www.ceskyrajvakci.cz. MK ČR E 21748.

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce Česká distribuční k.s., do schránky 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 Běláhrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 126 – únor/2025, vyšlo 14.–15. 2. 2025. Výhercům soutěží z č. 125 byly výhry již rozeslány.



OBJEVTE KRÁSY ČESKÉHO RÁJE ZE SEDLA MOTORKY NEBO ROMANTICKY V AUTOMOBILOVÉM VETERÁNU

Objevte krásy Českého ráje na příjemné výletní okružní jízdě. Startujete v Turnově, odkud se přes Vyskeř (oběd) vydejte směrem na Hrubou Skálu, kde můžete obdivovat romantický zámek a majestátní skalní město. Následně se nasměrujete k Prachovským skalám, kde si užijete nádherné výhledy a unikátní skalní útvary. Trasa končí v Jičíně, městeč pohádek a historie, s krásným náměstím a Valdštejnským zámekem. Cesta těmito směry má nepřeberně množství možností, můžete na jedné křižovatce zvolit jinou cestu než jindy, držet si směr a objevovat nová malebná zákoutí Českého ráje. Tato okružní jízda vám nabídne nejen překrásné přírodní scenérie, ale také bohatou kulturu a pamětihodnosti, které Český ráj skýtá. Už víte, kam se poprvé vydáte, až to sezóna dovolí? **TIP:** Na sezónu svou motorku a veterána musíte připravit! Zvolte www.motosoukup.cz a www.veteranklubceskyraj.cz, kde se vám budou plně věnovat.



KVALITNÍ DŘEVO JAKO ZÁKLAD MODERNÍ DŘEVOSTAVBY: PROČ JE VÝBĚR MATERIÁLU KLÍČOVÝ PRO VÁŠ NOVÝ DOMOV

Když se řekne dřevostavba, mnoho lidí si představí klasickou roubenku nebo chatku z kulatiny. Realita moderních dřevostaveb je však zcela jiná. Dnešní technologicky vyspělé dřevostavby jsou především o preciznosti, kvalitě použitých materiálů a dokonalém zpracování. Pojdme se podívat, proč je výběr kvalitního dřeva naprosto zásadní pro dlouhověkou a bezpečnou stavbu.

MODERNÍ DŘEVOSTAVBY ZAČÍNÁJÍ U KVALITNÍHO MATERIÁLU

„Dům je jen tak dobrý jako materiál, ze kterých je postaven,“ říká Josef Šorm ze společnosti Kinghouse, která se specializuje na výstavbu moderních dřevostaveb. „Proto používáme výhradně certifikované KVH a BSH hranoly, které představují špičku v oblasti konstrukčního dřeva.“

KVH hranoly (Konstruktionsvollholz) jsou vysušené, technicky upravené masivní profily, které procházejí přísnou kontrolou kvality. Díky speciálnímu procesu sušení na 15 % ± 3 % vlhkosti jsou minimalizovány pozdější deformace a praskání. BSH hranoly (Brettschichtholz) jdou v kvalitě ještě o krok dále - jsou vyrobeny lepením několika vrstev dřeva, což zajišťuje mimořádnou pevnost a tvarovou stálost.

PRECIZNOST DÍKY MODERNÍM TECHNOLOGIÍM

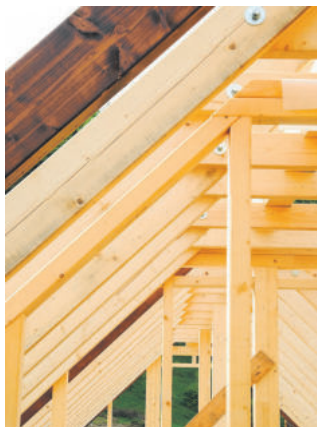
Společnost Kinghouse využívá pro zpracování těchto materiálů nejmodernější CNC stroje. „CNC technologie nám umožňuje dosáhnout přesnosti v řádu desetin milimetru,“ vysvětluje Josef Šorm. „Každý spoj, každý řez je přesně takový, jaký má být. To je něco, čeho nelze dosáhnout při ručním zpracování.“

Tato přesnost má přímý vliv na kvalitu celé stavby: • dokonale přesné spoje eliminují tepelné mosty • minimalizuje se riziko vzniku spár a netěsností • stavba je stabilnější a odolnější vůči povětrnostním vlivům • montáž na stavbě je rychlejší a přesnější

PROČ JE KVALITA DŘEVA TAK DŮLEŽITÁ?

Představte si dřevostavbu jako živý organismus. Kvalitní KVH a BSH hranoly jsou jako silná kostra, která drží celé tělo pohromadě. Pokud použijete nekvalitní dřevo, riskujete: • kroucení a praskání konstrukce • vznik plísní • horší tepelně-izolační vlastnosti • kratší život-

nost stavby • vyšší náklady na údržbu „Když stavíme dům, stavíme ho na dlouhá desetiletí. V případě stavby, kdy je kvalitně provedena hydroizolace a střešní krytina, je životnost domu prakticky neomezená,“ připomíná Josef Šorm a dodává: „Úspora na kvalitě materiálu se může v průběhu let velmi prodražit.“



TECHNOLIE VE SLUŽBÁCH KVALITY

V Kinghouse každý kus dřeva prochází několikastupňovou kontrolou. CNC stroje jsou naprogramovány tak, aby vyrobily každý díl s maximální přesností podle digitálního modelu. „Je to jako skládačka - když máte všechny díly přesně opracované, sestavení je rychlé a bezproblémové,“ vysvětluje Josef Šorm.

Moderní technologie také umožňují:

- optimální využití materiálu s minimálním odpadem
- předvýrobu složitých konstrukčních prvků
- rychlou a přesnou montáž na stavbě
- garantovanou kvalitu každého dílu

INVESTICE DO BUDOUCNOSTI

Kvalitní dřevo a precizní zpracování nemusí znamenat vyšší počáteční investici a z dlouhodobého hlediska se jednoznačně vyplatí. Dřevostavba postavená z kvalitních materiálů: • má výrazně delší životnost • vykazuje lepší tepelně-izolační vlastnosti • je odolnější vůči povětrnostním vlivům • vyžaduje minimální údržbu • má vyšší hodnotu při případném prodeji

V době, kdy se stále více lidí zajímá o udržitelné a energeticky úsporné bydlení, představují moderní dřevostavby ideální řešení. S použitím kvalitních materiálů a nejmodernějších technologií vznikají domy, které splňují ty nejvyšší nároky na kvalitu bydlení a zároveň jsou šetrné k životnímu prostředí.



Chcete kvalitně bydlet?

Pro více informací, fotografie, domy i radu jděte na www.kinghouse.cz nebo volejte 774 709 588.

MOTOCYKLY ČTYŘKOLKY

- Prodej/výkup
- Snížení výkonu
- Úprava výšky
- Servis
- Oleje
- Filtry
- Baterie



MOTOSPORT SOUKUP

Jičíněves 93, 507 31 (u Jičína)

603 154 309 • info@motosoukup.cz



www.motosoukup.cz

Daňové příznání vám zpracuje účetní Staňa.

Pro OSVČ a zaměstnance. Příznání i přehledy pro OSSZ a ZP. Komunikace osobně i přes internet. Výsledek papírově i elektronicky. Zahálková, Chuchelna u Semil, tel. 602 583 800, e-mail: zaoffice@zaoffice.cz

INZERUJTE S NÁMI

WWW.CESKYRAJAKCI.CZ

HLEDÁTE IDEÁLNÍ DOMOV NEBO CHYTRÉ ZHODNOCENÍ VAŠICH INVESTIC?



Kinghouse®

vám přináší jedinečné řešení! Naše nízkoenergetické a pasivní domy splňují nejprísnější standardy současnosti i budoucnosti

STAVÍME V HALE PO CELÝ ROK

- domy na klíč
- modulové domy
- domy skladem ihned k odběru



www.kinghouse.cz • výroba: Radvánovice 106 / hala F • VOLEJTE: 774 709 588

Penzion & Restaurant
Vyskeř
1844

V PÁTEK
10 % SLEVA
PRO
DŮCHODCE
na konzumaci

REZERVACE, PŘESNÉ PODMÍNKY,
KOMPLETNÍ INFORMACE
A PLATNÉ ČASY PRO KONÁNÍ
TÉTO AKCE NAJDETE VŽDY NA:
www.penzionvysker.com

HODY V RESTAURANTU VYSKEŘ

14.–16. 2. • Panenkové SPECIALITY A OBLÍBENÉ POKRMY Z JEMNÉ
VEPROVÉ PANENKY. A JE VALENTYN ▼

21.–23. 2. • Steakové STEAKY! STEAKY! STEAKY!

pátek 21. 2. • COUNTRY PARTY - Bodláci

28. 2.–2. 3. • Masopust JELÍTKA, GULÁŠ, PREJT, JITRNICE, KOLENO...
VŠE, CO KE SPRÁVNÉMU MASOPUSTU PATŘÍ!

7.–9. 3. • Omáčkové NEJOBLÍBENĚJŠÍ DRUHY OMÁČEK
SVÍČKOVÁ, KŘENOVA, RAJSKÁ...

14.–16. 3. • Zvěřinové SKVĚLÉ SPECIALITY ZE ZVĚŘINY
- SRNČÍ, KANČÍ, DANCÍ...

21.–23. 3. • Josefovské řízkové VEPŘOVY, TELECÍ, KUŘECÍ,
Z PANENKY...

pátek 21. 3. • TRADIČNÍ JOSEFOVSKÁ COUNTRY PARTY - Bodláci

28.–30. 3. • Staročeské MASÍČKO, GRILOVANÉ SPECIALITY, ZVĚŘINA...

VSTUPENKY

V nabídce vždy i bezmasá jídla a jídla pro děti!

na COUNTRY • OTEVÍRACÍ DOBA & MENU NA NAŠEM WEBU www.penzionvysker.com

JSTE NA PLECH?

**A baví vás
práce
s ním**

?

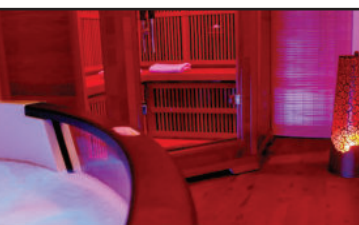
**Lakýrník / Automechanik
- třeba i ve výslužbě?**

Stýská se vám po řemesle?
A máte volný čas?

Brigádně / zkrácený úvazek,
dlouhodobě.

Pro spolupráci hledám srdcaře
na postupnou renovaci soukromé
sbírky veteránů (70.–90. léta).
Nenáročná renovace karoserií,
mechanických částí.
Celoročně a v teple.

VOLEJTE: **774 823 609**



APARTMAN • STUDIO WELLNESS

**PRIVÁTNÍ
VÍŘIVKA
A SAUNA**

Dokonalý relax

recepce@apartmanwellness.cz

+420 774 709 588

www.APARTMANWELLNESS.cz

SUPER INDUCTIVE SYSTEM

TRÁPÍ VÁS A POTŘEBUJETE:

Ulevit od bolesti?
Zahojit zlomeninu?
Posílit svaly?
Uvolnit zablokovaná záda?

DALŠÍ INDIKACE:

- Akutní i chronické bolesti
- Blokády
- Mobilizace páteře a kloubů
- Stimulace
- Hojení, svalová relaxace
- Výhřezy meziobratlové ploténky
- Nervová regenerace
- Redukce spasticity



DOPORUČUJE SE 6 AŽ 10 TERAPIÍ, NEJLÉPE 3X TÝDNĚ

Terapie Super Inductive System není hrazena zdravotními pojišťovnami.
Pro ceny aplikací a případná zvýhodnění nás kontaktujte.

☎ **778 772 014** ✉ rehabilitace-aha@seznam.cz

Rehabilitace-AHA, s.r.o., Antala Staška 182, Lomnice nad Popelkou