ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČESKÝ RÁJ V AKCI

ŘÍJEN 2026
MĚSÍČNÍK
50 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN:
ROZHOVOR MĚSÍCE: JIŘÍ TILLE – O MOZKU • KŘÍŽOVKA O CENY • SOUTĚŽ O VSTUPENKY DO BOZKOVA • KOUTEK PRO RODIČE • KULTURNÍ TIPY • DŮM & ZAHRADA • RESTART … a mnoho dalšího uvnitř novin!

Listopadové vydání vychází 6. – 7. 11. 2026

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

WWW.RECALLCENTRUM.CZ

3. 11. 2026

KAREL SPILKO

KLÍČ K VNITŘNÍMU KLIDU

RECALL CENTRUM
SEDMIHORKY
U TURNOVA

Program ve Škoda Muzeu

8. 10. od 19:30 — Koncert
Hot jazz s Hot Clubem
Čeká Vás večer plný klasického jazzu, skvělé nálady a autentické atmosféry. Vstupné 200 Kč.

10. 10. od 20:00 — Koncert
Pokáč: Ignor tour 2026
Večer plný humoru, chytrých textů, ukulele a pohodové atmosféry, kterou umí vytvořit jen Pokáč. Vstupné od 335 Kč.

13. 10. od 19:00 — Koncert
Richard Müller: Komorní recitál
Hudba v té nejčistší podobě a nezaměnitelné texty. Vstupné od 990 Kč.

15. 10. od 19:00 — Koncert
Cello Republic
Soubor čtyř violoncellistů, kteří spojují klasickou hudbu s humorem a nadhledem. Vstupné od 490 Kč.

22. 10. od 19:00 — Koncert
QUEEN tribute show a Magické smyčce
Legendární hity kapely Queen v podání Ladislava Korbela. Vstupné od 690 Kč.

28. 10. od 20:00 — Koncert
Rockové Balady při Svíčkách
Nejznámější rockové balady v jedinečné akustické podobě. Vstupné od 890 Kč.

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

ŠKODA Muzeum

Kinghouse®
nízkoenergetické • pasivní domy

...Vše začíná vaším přáním
RODINNÉ & REKREAČNÍ DOMY

AKTUÁLNĚ DOMY IHNED K ODBĚRU:

MPD 27 – LOFT GALLERY HOUSE
varianta: modřín – omítka

MPD 27 – LOFT GALLERY HOUSE
varianta: modřín
k odběru i ve variantě offgrid

MD 37 – BASIC FAMILY
varianta: dřevo – kámen
připraveno na možnou přístavbu 2. patra

Více typů a domů ihned k odběru na **www.kinghouse.cz**

PODZIM V BOZKOVĚ KONCERTY, DISKO A HODNĚ ZÁBAVY

Bozkovské koncerty jsou vyhlášené, oblíbené a mají tradici. Prostě stojí za to tam být a zažít. Kromě toho, že si užijete atmosféru a dokonalý večer, což v poslední době z našich luhů a hájů mizí, uvidíte své oblíbené interprety v akci! Z celého regionu je to do Bozkova blízko, stačí si jen vybrat.

TŘI SESTRY (koncert) – 10. října od 20 hodin

• Kapela Tři sestry je na scéně už přes neuvěřitelných 40 let. Každý rok se můžete těšit na její koncert v ikonické bozkovské sokolovně. Zazní snad všechny pecky této skupiny. Fanoušci se tak mají rozhodně nač těšit. Hostem je kapela Synové výčepu a o afterparty se postará DJ Baly.

HALLOWEEN DISKO BOZKOV – DJ MARVO, DJ LEOSZ - 30. října • Oblíbená sestava, oblíbená hudba, pořádná párty a pěkně na podzim ještě v duchu Halloween! Tady nesmíš chybět!

HORKÝŽE SLÍŽE (koncert) – Čarovné tour – 6. listopadu • Populární rocková parta Horkýže Slíže po pěti letech vydala novou desku … a ČAROVNÉ SLOVÍČKO. Album vyšlo na konci prázdnin a kapela je představí na Čarovném tour v Bozkově u Semil, kde tuhle partičku podtrhne atmosféra bozkovské sokolovny! Předkapela: Ovčie Kiahne.

Pozor, svozový autobus na akce nepojede! Předprodej vstupenek: OÚ Bozkov, Ticketsream, Goout a IC Železný Brod a IC Semily.

Tím ale zábava v Bozkově u Semil nekončí! Další akce a informace najdete na **www.obecbozkov.cz**

ROZHOVOR MĚSÍCE - JIŘÍ TILLE: „Jednoduchá bilaterální cvičení dnes pomáhají s léčbou depresí, potlačením agrese či léčením traumat“

Jiří Tille pro Českou republiku objevil flankýrovku, zabývá se mozkem, hemisférami, historií a zajímavými fakty, které s mozkem souvisí. V novinách Český ráj v akci jste mohli pravidelně číst jeho články v rubrice „Koutek (nejen) pro rodiče“ a dozvědět se tak mnoho zajímavostí a inspirace. V současné době se věnuje rozšiřování výuky flankýrovky, cvičení s poi-poi, myofasciálním strečinkem, ve svém e-shopu prodává zábavné a zajímavé sady pro procvičování mozku. A co je hlavní. Už 10. listopadu vystoupí se svou přednáškou O mozcích a lidech v sedmihorském Recallcentru. Máte tak jedinečnou možnost zažít tuhle studnici informací naživo. Celý rozhovor čtěte na www.ceskyrajvakci.cz

Proč jste se vůbec začal zabývat mozkem, jaká byla vaše cesta k mozku? Asi před patnácti lety mě napadla myšlenka, že všechny církve světa se vzácně shodují v jedné věci. Která ruka je čistá a která je zapovězena. K tomu se přidala i věda, která v 18. a 19. století tvrdila, že pravá hemisféra (zodpovědná mimo jiné za ovládání levé ruky) je hloupá a označovala ji za „opičí mozek“. Vzdělávací systém tak dostal požehnání k nulové toleranci k levákům a k masivnímu vedení populace k praváctví. V té době také vznikla teorie o evoluční potřebě k jednostrannému rozvoji člověka, podpořená teorií o genetické předurčenosti. Ta se ale do dnešních dnů neprokázala, přestože odborníci genetikou často argumentují. V mládí jsem chtěl být soukromým detektivem a odhalovat „nepravosti“ světa, později jsem chtěl s kamerou cestovat a točit investigativní reportáže, takže tohle bylo téma, které nabízelo dobrodružnou a tajemstvím zahalenou cestu. Nejde ani tak tedy o zkoumání samotného mozku, ale o vliv jednostranné zátěže těla na přirozenou funkci mozku. Mozek a tělo tvoří jeden systém.

Zajímavá určitě bude i vaše cesta po světě, kde jste nacházel inspiraci. Co vás tedy ve světě nejvíce inspirovalo? Do světa jsem se podíval trochu nečekaně díky hudbě. Aktivně jsem hrál s kapelou po českých klubech a někdy v roce 2009 jsem dostal nabídku do skupiny Gaia Mesiah. Ta měla družbu s indiánskou kapelou Black Fire, a když se jejich kytarista Klee ženil, dostali jsme pozvánku na tradiční navažskou svatbu na posvátném území u hory Shiprock v Novém Mexiku. Navahové a Hopiové považovali obourukost za posvátný dar, a jak jsem později zjistil, i další severoamerické indiánské kmeny ctily tuto tradici, kterou násilně přerušily v 19. a 20. století americké federální internátní školy. Později jsme s kapelou podnikli cestu do Tamilnádu v Indii, kde jsme absolvovali pouť Giri Valam s výstupem na posvátnou horu Arunáčala, kde podle tradice dochází ke zklidnění mysli a vnitřní rovnováze. Tamilové také ve svém bojovém umění Silambam preferují obourukost, byť v běžném životě odlišují pravou ruku jako čistou a levou jako nečistou. To samé jsem zaznamenal u Sinhálců na Sri Lance v jejich bojovém umění Angampora. Je zajímavé, že stejně jako u severoamerických indiánů i v Indii a na Sri Lance angličtí koloniste tvrdě potlačovali obourukost a tradiční bojová umění těchto národů zakazovali. Nakonec jsem vyrazil na Sibiř do Omsku, kde sídlí hlava starověrců, kteří sami sebe prohlašují za potomky předkřesťanských kozáků–charakterníků, jejichž téměř nadpřirozené schopnosti podávané v bajkách jsou připisovány právě dokonalé koordinaci pravé a levé strany těla díky celoživotnímu tréninku se dvěma šavlemi. Na Sibiři jsem si pak uvědomil, že zkoumání obourukosti je moje budoucí cesta.

Jak byste popsal mozek – respektive jeho hemisféry a jejich propojení a fungování? V ezoterice se často razí myšlenka, že levá hemisféra je analytická a pravá je tvořivá. Přestože to není úplný nesmysl, je toto rozdělení dost zavádějící. Britský psychiatr, neurovědec a literární historik Ian McGilchrist popisuje levou hemisféru jako analytickou a zároveň silně zaměřenou na detail. Síla pravé hemisféry je pak v její schopnosti širokého úhlu pohledu a chápání kontextu. Vědci mají pravdu, když tvrdí, že obě hemisféry neustále spolupracují, otázkou je ovšem kvalita jejich spolupráce. Podle McGilchrista by přirozeným stavem byla mírná nadvláda pravé hemisféry, právě pro její schopnost vnímat souvislosti a hloubku přijímaných informací. Levá hemisféra nemá tušení, co všechno neví, a pokud díky vzdělávacímu systému získá nadvládu, stáváme se předvídatelní a především lehce programovatelní.

Naše společnost je tedy „tlačena“ k používání převážně jedné hemisféry. Co to znamená pro člověka, jeho vývoj, přemýšlení a vůbec pro společnost? Velkým problémem je narušení přirozeného vývoje člověka nástupem do vzdělávacího systému. Malý člověk v šesti či sedmi letech nemá ještě dobře vyvinutou hrubou motoriku a my mu do ruky strčíme malou hůlku a učíme ho jeden z nejtěžších jemnomotorických pohybů - psaní na linku. K tomu ho ještě posadíme, celý proces se děje v jednom směru, jednou rukou a navíc poukazujeme na chyby, kterých se dopouští. To je velký stres pro zcela nevyvinutý nervový systém a to položí základy pro budoucí chronický stres a s tím spojené bloky na těle i v psychice.

Věnujete se práci s fyzickým tělem, ale právě ve spojení s funkčností mozku. Směřuji k flankýrovce, můžete nám o ní povědět více? Systém bilaterálního cvičení flankýrovka je inspirován kozáckým šavlovým tancem zvaným flankirovka. Flankirovka je tradiční umění kavkazských národů a velkou tradici má také na Ukrajině a v Rusku. Označení flankýrovka je odvozeno od starogermánského slova flank a znamená bok, strana. Já jsem do systému flankýrovka zakomponoval i poznatky z čínských, indických či maorských bojových systémů. Když jsem začal s tímto tématem, snažil jsem se hlavně o nastartování jemné motoriky své ztuhlé levé ruky. Postupně jsem ale došel k tomu, že je nutné vrátit se tam, kde došlo k onomu šoku nervového systému, tedy příliš brzkým přeskočením z nedovyvinuté hrubé motoriky na náročné jemnomotorické psaní v první třídě. Proto jsem letos zařadil do tréninku cvičení s poi - tradičním nástrojem novozélandských Maorů. Koule na provázku není tak náročná na spolupráci prstů s pohybem těla a lanové poi skvěle připraví tělo pro uvolněné ovládnutí hole. U holí hraje jemná motorika důležitou roli při jejím zakomponovávání do tělesného schématu a pro mozek může být zpočátku příliš náročné koordinovat tělo, hlídat uvolněné paže a rytmizovat přesnou práci prstů ruky.

Na jaké problémy mohou taková cvičení a aktivity, které podporují obě hemisféry, pomoci? Bilaterální pohyb je dnes již všeobecně vnímán jako velmi příznivý pro optimální fungování těla a psychiky. Díky oboustrannému cvičení dochází k přirozenému utlumení levé hemisféry a mozek je nucen mnohem více komunikovat mezi hemisférami přes mozkový trámec. To je zcela zásadní pro nastavení alfa vln po celém obvodu mozkové kůry, čímž dochází k tzv. uvolněné bdělosti a k potlačení irelevantních informací levé hemisféry, což je žádoucí jev například pro lidi s ADHD či syndromem vnitřního kritika. Dále se zvyšuje produkce BDNF v mozku, to je neurotrofní protein, který působí jako hnojivo pro neurogenezi a vytváření nových synaptických spojů. Jednoduchá bilaterální cvičení dnes v psychiatrii pomáhají také s léčbou depresí, s potlačením agrese či léčením traumat.

V listopadu nás čeká vaše přednáška o mozku v sedmihorském Recallcentru, můžete nám přiblížit o čem bude a komu je určena? Na první přednášce u vás jsem se zaměřil hlavně na odhalování mýtů a dogmat kolem laterality, na odhalování faktů, které nejsou ve veřejném prostoru příliš sdílené a které jsou dnes snadno ověřitelné. Ty bych chtěl tentokrát v rychlosti shrnout pro lepší pochopení kontextu a zaměřím se především na praktické dopady nerovnováhy hemisfér, které jsou dnes v psychologii a neurologii již zkoumané, ale podíváme se na ně v souvislostech, které budou zajímavé pro každého, kdo chce zlepšit svůj život.

Kromě toho, že vedete online kurzy, živé kurzy, děláte přednášky, také máte e-shop s mnoha zajímavými produkty na rozvoj a podporu mozku… Kde se k těmto produktům inspirujete? Inspiraci nacházím téměř výhradně u starých kultur po celém světě. Na e-shopu teď některé produkty nejsou k dostání, protože stále řešíme výrobu, abychom nemuseli dovážet ne příliš kvalitní produkty z Číny. O to se stará moje žena Jitka a věřím, že brzy zase budeme pomůcky doplňovat. V online kurzu se potom zaměříme i na další cvičení s těmito pomůckami.

Pokud byste měl vybrat pouze jednu radu pro náš mozek a jeho „zdraví“ či kondici, jaká by byla? Zařadit bilaterální pohyby do svého života. Pravidelný celostní bilaterální pohyb s nástrojem v rukách je nesmírně intenzivní restart celého nervového systému.

Děkuji za rozhovor Jitka Maděrová

NENECHTE SI UJÍT PŘEDNÁŠKU JIRKY TILLEHO!
INFORMACE K PŘEDNÁŠCE A VSTUPENKY NAJDETE NA www.recallcentrum.cz

TEPLO, KTERÉ ŠETŘÍ: PROČ SE PRÁVĚ TEĎ VYPLATÍ KOUPIT INFRAPANELY – A JEŠTĚ NA NICH VÝRAZNĚ UŠETŘIT?

Ceny energií v posledních letech ukazují jediné – kdo chce dlouhodobě šetřit, musí začít přemýšlet jinak. Právě proto se stále více domácností v našem regionu obrací k modernímu řešení vytápění: infrapanelům. Nejde přitom jen o trend, ale o promyšlenou investici, která přináší okamžité i dlouhodobé úspory.

Na rozdíl od klasického vytápění, které ohřívá vzduch (a tím často i zbytečně „utíká“ okny či větráním), infrapanely fungují na principu sálavého tepla. To znamená, že teplo necítíte až ve chvíli, kdy se ohřeje celý prostor, ale okamžitě – přímo na těle a okolních površích. Výsledkem je vyšší tepelný komfort při nižší nastavené teplotě.

A právě tady začínají skutečné úspory.

Domácnosti, které přešly na infrapanely, často zjišťují, že:

- nemusí topit na tak vysokou teplotu jako dříve,
- místnosti se vyhřejí rychleji,
- teplo se udržuje déle,
- mají nízkou spotřebu,
- celková spotřeba elektřiny klesá.

V praxi to znamená jediné: **nižší účty za energie každý měsíc**. Ne stovky, ale často tisíce korun ročně.

Dalším velkým plusem je jednoduchost. Instalace infrapanelů nevyžaduje žádné složité stavební zásahy. Žádné kotle, žádné rozvody vody, žádné bourání. Panel jednoduše umístíte na stěnu nebo strop a začnete topit. To šetří nejen peníze, ale i čas a starosti.

Výhodou je také dlouhá životnost a minimální údržba. Infrapanely nemají složité mechanické části, které by se opotřebovávaly. To znamená **žádné poruchy, žádné servisních zásahy** a další úsporu do budoucna.

Velmi důležitým benefitem je i zdravější prostředí. Klasické topení často víří prach a vysušuje vzduch, což může být problém zejména pro alergiky nebo rodiny s dětmi. Infrapanely naopak:

- nevíří prach,
- nevysušují vzduch,
- vytvářejí příjemné a stabilní klima.

To ocení každý, kdo chce nejen ušetřit, ale také žít zdravěji.

Za zmínku stojí také to, že za infrapanely nestojí anonymní prodejce, ale místní firma Sunnyhouse se sídlem přímo v Semilech. Právě blízkost a osobní přístup jsou důvodem, proč se na ni obrací stále více lidí z regionu. Firma má za sebou řadu realizací a dobře zná potřeby místních domácností – od menších bytů až po rodinné domy.

Velkou výhodou je možnost osobního kontaktu. Pokud si nejste jistí výběrem, potřebujete poradit s vhodným výkonem panelů nebo máte jakýkoliv dotaz, můžete se zastavit přímo v zázemí **firmy Sunnyhouse na adrese Nádražní 214, Semily**, kde vám odborníci rádi vše vysvětlí a pomohou najít nejvhodnější řešení právě pro váš domov.

Zákazníci oceňují především to, že zde nekupují pouze produkt z internetu, ale získají skutečné odborné poradenství a řešení navržené podle konkrétních potřeb. Odborníci ze Sunnyhouse pomohou správně navrhnout výkon, umístění panelů i celkové řešení tak, aby vytápění bylo co nejefektivnější a přineslo maximální úsporu.

Díky tomu máte jistotu, že investujete do moderního vytápění s podporou firmy, kterou máte doslova nablízku.

Velkou předností infrapanelů Sunnyhouse je možnost přizpůsobit jejich vzhled přesně vašemu interiéru. Vybrat si můžete vlastní designový rám, variantu s individuálním potiskem. Panel se tak stane elegantní součástí vašeho bydlení a nepůsobí jako topné zařízení.

Další výhodou je speciální hrubý povrch panelů, který podporuje efektivnější předávání sálavého tepla do prostoru. Oproti běžným hladkým povrchům umožňuje lepší využití tepelného výkonu a přispívá k ještě vyšší účinnosti vytápění. Výsledkem je spojení moderního designu, příjemného tepla a úsporného provozu.

Teď přichází to nejdůležitější: SLEVA, která dává celé investici ještě větší smysl.

Možná si říkáte – ano, zní to dobře, ale co pořizovací náklady?

Právě proto je tu výjimečná nabídka pouze pro čtenáře tohoto článku.

Při objednávce infrapanelů můžete zadat **slevový kód CESKYRAJ10 a získáte 10% slevu na celou objednávku.**

Pozor, nabídka je časově omezená!

A teď si to představte v praxi:

- vybavujete byt nebo dům? Úspora může být klidně několik tisíc korun,
- pořizujete více panelů? Sleva roste s každým kusem,
- kombinujete úsporné vytápění + okamžitou slevu? Šetříte hned dvakrát.

Tento kód není běžně dostupný – **byl zveřejněn výhradně v tomto článku**. To znamená, že kdo ho využije, získává výhodu, kterou jinde nenajde.

A právě to je ideální moment k rozhodnutí.

Proč se rozhodnout právě teď?

Odkládání změny vytápění často znamená jediné – další topná sezóna s vysokými náklady. Každý měsíc, kdy zůstáváte u neefektivního systému, vás stojí zbytečné peníze.

Naopak přechod na infrapanely přináší:

- okamžitý komfort,
- nižší spotřebu,
- dlouhodobé úspory,
- díky slevovému kódu i výhodnější start.

Je to jednoduchá matematika: čím dříve začnete, tím více ušetříte.

Chytré vytápění pro moderní domácnosti

Infrapanely představují řešení, které spojuje moderní technologie, úsporu i pohodlí. Hodí se do bytů, rodinných domů, kanceláří i rekreačních objektů. Díky svému designu navíc nepůsobí rušivě – naopak mohou být elegantní součástí interiéru.

Pokud hledáte způsob, jak snížit své výdaje a zároveň si dopřát kvalitní teplo, infrapanely jsou jasnou volbou.

A s kódem **CESKYRAJ10** je tato volba ještě výhodnější.

KOUTEK PRO RODIČE - Plechovka místo svačiny: co energetické nápoje dělají s našimi dětmi

Jsou levné, barevné a koupíte je skoro na každém rohu. Energetické nápoje se staly běžnou součástí školních tašek. Lékaři ale varují, že dětskému tělu mohou ublížit víc, než si většina rodičů myslí.

Když ráno nezbude čas na snídani, mnoho školáků si koupí plechovku. Podle studie HBSC Univerzity Palackého pije energetický nápoj alespoň jednou týdně téměř pětina dětí ve věku 11 až 15 let a zhruba čtyři procenta ho pijí každý den. Pravidelně tak sahá po „energii z plechovky“ asi 70 tisíc českých školáků.

Evropský úřad pro bezpečnost potravin považuje za bezpečnou dávku pro děti nejvýše 3 miligramy kofeinu na kilogram hmotnosti denně. Dítě vážící třicet kilogramů by tedy mělo mít maximálně kolem 90 mg (samozřejmě pokud vůbec!). Půllitrová plechovka jich přitom může obsahovat až 160. Jediný nápoj tak limit téměř zdvojnásobí, a to ještě nepočítáme colu, ledový čaj nebo kofeinové žvýkačky, které si děti během dne dají. V plechovce bývá navíc 50 až 60 gramů cukru, tedy víc, než Světová zdravotnická organizace doporučuje za celý den. Ani verze „bez cukru“ nejsou řešením, protože obsahují stejné množství kofeinu.

SRDCE, SPÁNEK I NÁLADA

Kofein zrychluje tep a zvyšuje krevní tlak. U dětí s nerozpoznanou srdeční vadou může vyvolat poruchu srdečního rytmu. Smutně známý je případ šestnáctiletého Američana Davise Cripea. V roce 2017 během dvou hodin vypil kávu, limonádu a energetický nápoj a zemřel na arytmii způsobenou kofeinem. Mnohem častější jsou méně dramatické potíže. Děti hůř usínají, spí méně a ráno jsou unavené, takže si koupí další plechovku. Vzniká začarovaný kruh. Přidává se podrážděnost, úzkost, výkyvy nálad a horší soustředění ve škole. Když nápoj vynechají, bolí je hlava. Cukr a kyselost k tomu ničí zuby a přispívají k rostoucí dětské obezitě.

PIJÍ, PROTOŽE TO DĚLAJÍ OSTATNÍ

Učitelé popisují, že plechovka často nahrazuje svačinu. Na oblibě nápojů má podíl i marketing. Výrobci sponzorují sport, e-sport, festivaly a influencery, takže nápoj působí „cool“. Děti ho berou jako pomoc při nočním hraní nebo učení. Častá je také záměna se sportovními iontovými nápoji. Energeťák ale žízeň nezažene, protože kofein tělo naopak odvodňuje.

Litva zakázala prodej energetických nápojů dětem už v roce 2014. Později se přidalo Lotyšsko, Polsko, Rumunsko, Maďarsko a Bulharsko, od letošního ledna také Norsko. V Česku zatím žádný zákaz neplatí. Ministerstvo zdravotnictví navrhuje věkovou hranici 18 let. Podle průzkumu chce regulaci zhruba osm z deseti Čechů. Ministr pro sport a prevenci Boris Šťastný však tvrdí, že by to měli řešit rodiče.

CO MŮŽETE UDĚLAT VY

Samotný zákaz doma většinou nezabere. Lépe funguje, když si s dítětem spočítáte, kolik kofeinu a cukru plechovka obsahuje a kolik jeho tělo snese. Zkuste zjistit, proč nápoj „potřebuje“. Často za tím stojí málo spánku, vynechaná snídaně, parta ve škole nebo stres. Pomůže pravidelný režim, méně obrazovek večer a voda nebo neslazený čaj po ruce. A hlavně buďte příkladem. Pokud si dítě stěžuje na bušení srdce nebo bolest na hrudi, případně omdlí, vyhledejte lékaře. Aby k tomuto nemuselo nikdy dojít, zkuste ale své dítě přimět k tomu, aby pro něj „energeťák“ nebyl důležitý.

TIP: Přijďte si poslechnout úžasnou přednášku nejen pro rodiče do sedmihorského Recallcentra: 10. 11. 2026 • JIŘÍ TILLE - O mozcích a lidech. Info na www.recallcentrum.cz

Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou

Kulturní akce v Tylově divadle | na zámku | v kině

10. 10. | 13-19 | Přednáška: Historie letectví na Lomnicku
ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

15. 10. | 17:00| Přednáška šlechtici - Valdštejnové
ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

22. 10. | 16:00-18:00 | Strašidelné dýňování
ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

26.10. | 19:00| Mě nezadusíš (E.Holubová, P.Čtvrtníček)
DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

2.11. | 17:30| Beseda: S kočárkem napříč indočínou
KINO LOMNICE NAD POPELKOU

6.11. | 20:00| ... A ještě trochu swingu (večer se společenským tancem)
ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

10.11. | 17:00 | Listování – Deník lehké holky
ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

19.11.| 17:00| Přednáška šlechtici – Morzinové 18.století
ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

24.11.| 18:00| Beseda: příběhy od řeky Labe
KINO LOMNICE NAD POPELKOU

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

TIPY NA PODZIMNÍ HRY S DĚTMI

1. LOV PODZIMNÍCH POKLADŮ

Věk: 4+ | Potřeby: papírová taška nebo košík a kartička se seznamem
Každé dítě (nebo tým) dostane seznam věcí, které má najít. Pro menší děti stačí obrázky, starší můžou dostat hádanky: • žlutý, červený a hnědý list • kaštan, žalud, šiška • „něco, co šustí“, „něco hladkého“, „list větší než tvoje dlaň“… Vyhrává ten, kdo má všechno jako první. Nalezené věci se pak dají použít na tvoření.

2. LISTOVÝ POKLAD

Věk: 5+ | Potřeby: hromada listí, malý předmět (třeba kaštan s namalovaným obličejem)
Jedno dítě se otočí a ostatní mezitím schovají „poklad“ do velké hromady listí. Hledač má na nalezení 30 sekund. Ostatní mu napovídají jen slovy „zima / přihořívá / hoří“. Když poklad najde, schovává ho příště on. Na konci si všichni můžou do hromady skočit.

3. KAŠTANOVÁ KOULENÁ

Věk: 6+ | Potřeby: kaštany, klacíky nebo provázek
Z klacíků se na zemi vyznačí terč ze tří kruhů: vnitřní kruh je za 10 bodů, prostřední za 5 a vnější za 1. Každý hráč hází nebo kouli pět kaštanů ze vzdálenosti 2–3 metrů. Hráči mohou soupeřovy kaštany ze středu vyrazit, podobně jako v pétanque. Kdo má po třech kolech nejvíc bodů, vyhrává.

Tip: Všechny tři hry můžete spojit do jednoho odpoledne. Při první hře děti nasbírají kaštany, se kterými pak hrají třetí hru.

PŘÍLOHA O ZDRAVÍ, POHYBU A RELAXACI
ŘÍJEN 2026

RESTART

SEDÍTE CELÝ DEN? VAŠE TĚLO TO CÍTÍ VÍC, NEŽ SI MYSLÍTE

Osm hodin u počítače, cesta autem a večer gauč. Sedavý způsob života se stal normou a tělo za něj platí. Dobrá zpráva je, že stačí pár minut pohybu během dne.

KDYŽ SE KREV ZASTAVÍ

Lýtkové svaly fungují jako „druhé srdce“: při pohybu pumpují krev z nohou zpět nahoru. Když sedíme, tato pumpa odpočívá a krev se hromadí v dolních končetinách. Výsledkem jsou těžké, oteklé nohy a dlouhodobě i křečové žíly. Méně krve proudí také do mozku, proto odpoledne přichází únava a klesá soustředění. Krev také stagnuje v pánvi a především ženám to při dlouhodobém opakování způsobuje velké problémy.

Nečinné svaly navíc spotřebují méně cukru. Ten pak zůstává v krvi déle a slinivka musí pracovat naplno. Postupně hrozí inzulinová rezistence, tuk na břiše a cukrovka 2. typu. K tomu se přidají zkrácené kyčle, bolavá záda a ztuhlá šíje.

Hodina v posilovně večer přitom osm hodin nehybnosti nevymaže. Klíčem je sezení pravidelně přerušovat.

SLINIVKA NEMÁ RÁDA UJÍDÁNÍ

Sušenka k e-mailu, oříšky k poradě. Každé sousto spustí vyplavení inzulinu, takže si slinivka neodpočine. Tradiční čínská medicína to říká po svém: slezina-slinivka, „střed“ těla, má ráda pravidelnost, teplé jídlo a klid. Oslabuje ji neustálé pojídání, sladkosti, studené nápoje a jídlo u práce. Pak přichází únava po jídle, nadýmání a chuť na sladké. Už staré čínské texty varovaly, že „dlouhé sezení poškozuje svaly“.

TIPY PRO KANCELÁŘSKÝ DEN

- *Každých 30 minut vstaňte. Stačí minuta protažení nebo cesta pro vodu.*
- *Jednou za hodinu se 5 minut hýbejte. Podle studií krátká chůze výrazně snižuje výkyvy cukru i krevní tlak.*
- *Udělejte 10–15 dřepů. Zapojí největší svaly těla a rychle vás proberou.*
- *Choďte po schodech místo výtahem, klidně dvě tři patra svižně nahoru.*
- *Výpony na špičky nebo zvedání pat vsedě rozhýbou lýtkovou pumpu.*
- *Telefonujte vestoje nebo za chůze.*
- *Jezte třikrát denně v klidu a mimo obrazovku. Dejte přednost teplému jídlu.*
- *Po jídle se projděte. Čínské přísloví slibuje: „Sto kroků po jídle a dožiješ se devadesáti devíti.“*

ODMĚNA ZA PÁR MINUT

Lepší soustředění, méně únavy, lehčí nohy, klidnější záda a stálejší energie bez chutí na sladké. Nepotřebujete permanentku ani speciální vybavení, stačí se zvednout ze židle. Třeba hned teď.

MH
založeno 2011 rodinná firma

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

HODINY O HODINU VZAD

Jak zvládnout zimní čas bez únavy

V neděli 25. října se ve 3:00 ráno hodiny posunou zpět na 2:00 a Česko se vrátí ke standardnímu středoevropskému času. Hodina spánku navíc zní lákavě, pro řadu lidí ale znamená několik dní únavy a horší nálady. O zrušení střídání času se v EU jedná od roku 2018, státy se však dosud nedohodly.

Za potížemi stojí vnitřní biologické hodiny, které se změně přizpůsobují pomaleji než ručičky na ciferníku. Tělo se pak budí dřív, večer přichází ospalost a hlad se hlásí v nezvyklou dobu. Citlivěji reagují malé děti, senioři a lidé s poruchami spánku. Náladu navíc zhoršuje to, že se stmívá už kolem páté odpoledne.

Doporučuje se začít s přípravou několik dní předem a posouvat spánek o 15 až 20 minut denně. Hodinu navíc je lepší nevyužít k ponocování a ráno vstávat v obvyklý čas. Klíčové je denní světlo, proto pomůže ranní procházka i práce u okna. Večer naopak prospívá tlumené osvětlení a méně času u obrazovek.

Důležité je jíst v pravidelnou dobu, dát si lehkou večeři a kávu pít jen dopoledne. Alkohol sice usnadní usínání, kvalitu spánku však zhoršuje. Krátký odpolední šlofík by neměl přesáhnout 20 minut. U dětí a domácích zvířat se vyplatí posouvat režim postupně. Na pozoru by se měli mít řidiči. V prvních dnech jsou méně pozorní a cesta z práce se náhle přesouvá do tmy. Chodci a cyklisté by neměli zapomínat na reflexní prvky.

Kratší dny a méně světla přispívají k tzv. podzimním a zimním splínům a zhoršení spánku. Pomáhá trávit co nejvíc času venku za světla, udržovat kontakt s lidmi a plánovat si drobné radosti, u lidí náchylných k sezónní depresi případně světelná terapie (speciální lampa). Většina lidí si na změnu zvykne do týdne, svůj spánek sladí a spí opět dobře. Pokud únava či skleslost přetrvávají déle, je vhodné se na denní režim zaměřit pozorněji. Pokud to trvá ještě déle, možná za špatný spánek nemůže posun času, ale nevhodné prostředí, postel či lůžkoviny.

TIP: Pokud chcete více tipů k posunu času, přečtěte si obsáhlý článek na našem webu – www.ceskyrajvakci.cz. V případě, že chcete svůj spánek vylepšit nehledě na čas, obraťte se na největší profesionály v regionu – Matrace Haken ve Všeni.

CESTY KE ZDRAVÍ – Podzimní tipy inspirované ájurvédou

ODLEHČENÝ PODZIMNÍ JÍDELNÍČEK NA JEDEN DEN

Denní pití: Čaj KKF

Čaj na správné trávení, zlepšení činnosti ledvin a při potížích s močovými cestami. Je výborným pomocníkem na zlepšení našeho celkového zdraví.

1 litr vody, 1 lžička kumínu (římský kmín), 1 lžička koriandru, 1 lžička fenyklu

Dáme do vody, krátce povaříme, nebo pouze zalijeme horkou vodou, necháme chvilku vylouhovat a scedíme (můžeme, nemusíme).

Dýňová polévka (cca 1,5 až 2 litry polévky)

Dýně objemem asi jako je menší kapusta, 1/3 hrnku červené čočky, koriandr (nejraději mletý), kmín, jemné kari, tymián, ochucovadlo bez glutamanu sodného, ghí – přepuštěné máslo, sůl, zakysaná smetana, dýňová semínka, čerstvý zázvor (3cm)

Dýni nakrájíme, orestujeme na ghí, zalijeme vodou a přidáme ostatní ingredience. Vaříme, popřípadě dosolíme. Po uvaření rozmixujeme, přidáme do talíře zakysanou smetanu a orestovaná dýňová semínka. Místo smetany je možné použít i kokosové mléko.

Jáhlové knedlíky se zelím a bryndzou

1 hrnek jáhel, burizony nebo pohankové pukance (asi 1 hrnek), 1 lžíce olivového oleje, sůl, kvašené zelí, kmín, třtinový cukr, ghí

Jáhly spaříme, potom s olivovým olejem, vodou a solí uvaříme (vaří se podobně jako rýže). Po vypnutí vařených jáhel ještě do horkých zamícháme burizony a necháme mírně vychladnout. Je důležité, aby se veškerá voda absorbovala. Pozor, jáhly musí být dobře dovařené. Pak již tvoříme buď nočky, nebo šištičky, které pokládáme na talíř vymazaný olivovým olejem nebo ghí. Lze vytvořit knedlík dlouhý jako bramborový. Ten necháme na rovné podložce zchladnout a pak krájíme jednotlivá kolečka. A je to hotové. • Není dobré, dávat jáhlové knedlíky do lednice, nasáknou vlhkost a rozpadají se. Pokud bychom je potřebovali ohřát, je lepší je lehce osmažit na ghí. • Kvašené zelí orestujeme na ghí a olivovém oleji, dusíme a popřípadě ještě dochutíme. Na talíř klademe jáhlové knedlíky, které přikryjeme zelím a posypeme bryndzou.

Jáhlové knedlíky zkuste i jako sladkou variantu

Orestujeme nakrájené švestky na kokosovém tuku nebo ghí, přidáme 2–3 lžíce namletého máku (pokud vás netrápí žlučník či slinivka nebo trpíte zácpou), dle chuti třtinový cukr. Mírně provaříme. Touto sladkou směsí poléváme jáhlové knedlíky a lze ještě posypat tvarohem.

Text pochází z publikace Ivy Georgievové Celý rok ve zdraví a Jídlem k radosti. Iva Georgievová – praktická Ayurveda, e-mail : ivaveda@ivaveda.eu, www.ivaveda.eu. Upozornění: Jedná se o přírodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nenahrazují léky a reakce je podle okolností a akutního zdravotního stavu, který nemohu předvídat.

CESTA DO HOR

Na této své pomyslné cestě do „hor“ máme velkou šanci odhodit pocity viny, poznat sami sebe a uvidět dosud nepoznané. Tomuto aktu předchází hluboké uvědomění si, že vinění není evoluční, má funkci paralyzovat nás a zastavit naše odhodlání jít dál - s poznáním vlastní nedokonalosti a pokory k životu. Vinění nenese žádný dar, pokud se nám nepodaří ho vyměnit za upřímnou ochotu zachovat se při podobné situaci jinak. Je to z pohledu „cesty do hor“ zdoláním jednoho menšího vrcholku, kde se najednou můžeme nadechnout a ucítit nepoznanou svobodu.

Je potřeba se postavit za svůj život a i za chvilky, kdy bychom nejraději zalezli někam hluboko a již nikdy nevylezli.

K sobě, ale i k druhým lidem, kteří nyní nemají na „růžích ustláno“, ať již je příčinou cokoliv, se máme chovat moudře, pokud možno přestat s litováním. Pokud sobě i druhým lidem projevíme úctu, projevíme tím důvěru, že i nelehkou situací projdeme co možná nejlépe a máme šanci zdolat svůj vysněný vrcholek. Vždy bychom se měli zamyslet, jestli je vhodné naše vměšování do dění druhých - může se stát, že díky našemu „dobrému skutku“ si nevylezou na tu svoji horu a budou muset celou cestu zopakovat - pravděpodobně již bez naší pomoci a za ztížených podmínek. Pokud se budeme zabývat druhými lidmi místo toho, abychom si všímali sami sebe, může se nám stát, že nebudeme mít dostatek sil na nějaký vrcholek vylézt, promarníme šanci obohatit své poznání, a dokonce můžeme zabránit poznání druhých.

Na cestě do hor nás má provázet „láska“ k sobě, druhým, ke stvoření. Potřebná je i „důvěra“, že poznání je největší pročišťující síla, že věci, které se dějí, nejsou podrazem života, ale uvědoměním si jeho krásy.

Pokud si zachováme humor či radost ze života i ve chvílích, kdy polezeme po čtyřech, budeme zaprášení a někdy i vyčerpaní, máme větší šanci spatřit krásné nedokonalosti života a hlavně jeho lehkost.

Pravděpodobně si vybereme jinou cestu nežli náš přítel, dítě, kolega. Někteří naši blízcí zůstanou pod horami, buď se jim ještě nechce, nebo nedošli bodu vývoje, kdy se mají na takovou cestu vydat. Je potřeba jít tou svojí cestou, nenásledovat bezhlavě někoho, koho obdivujeme, ale pro jeho cestu ještě nemáme potřebnou energii, či vhled. Někdy můžeme pobýt na oddychovém stanovišti, jen je potřeba být tam pouze určitý čas.

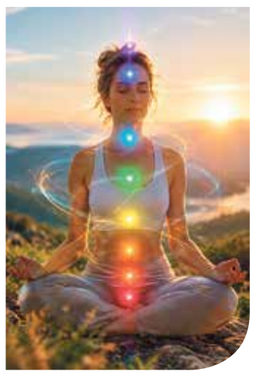
Pokud vylezeme na tu svoji horu, uvidíme život a svět v jiné perspektivě, pocítíme svobodu a lásku. Druhé nepovlečeme svojí cestou, ale necháme jim možnost si vybrat a projevíme jim důvěru, že to zvládnou.

Vlastním příkladem a zejména láskou k sobě a druhým můžeme učinit zázraky.

Bdělost, odvahu a lásku přeje Iva

CESTY JÓGY: Pránájáma – vědomá práce s dechem X

Každá živá bytost potřebuje ke svému životu energii, bez ní by projevený život neexistoval. Získáváme ji jednak z hrubohmotné potravy, jednak na jemnohmotné úrovni také ze vzduchu, jehož součástí je vitální energie prány. Prána se projevuje ve formě pěti aspektů, tzv. pančaprána, která podle tradice působí v určitých částech těla. Vlastní prána je symbolem nádechu, apána výdechu, samána představuje mezideší, udána je prodloužením samány a vjána je všeprostupující. První prána sídlí v oblasti hrudníku a ovlivňuje srdce a plíce. Je energií směřující vzhůru, spojená s dechem a příjmem potravy. Apána sídlí v podbřišku a směřuje naopak dolů a ven. Ovlivňuje procesy vylučování, odevzdání všeho nepotřebného. Samána působí ve středu trupu, vyrovnává činnost dvou předchozích a ovlivňuje orgány spojené s metabolismem. Funkcí udány je pohyb a cirkulace. Sídlí v rukou, nohou, krku a hlavě. Ovlivňuje sympatikus a parasympatikus. Podporuje duchovní rozvoj, který posouvá výš kvalitu vědomí. Vjána je aspektem distribuce energie, která od středu proniká celým tělem do periferií a rozvádí kyslík, krev i lymfu. Sídlí ve spodní části trupu. Kromě těchto hlavních aspektů prány – vitality – existuje ještě pět vedlejších aspektů, tzv. panča upa prána. Jsou jimi: nága (říhání, krkání, zvracení), kúrma (škytání a mrkání), krkara (kašlání, kýchání, větry), dévadatta (zívání) a dhanaňdžaja (pláč a slzení). Tyto vedlejší prány celý systém jemně doladují. Jednotlivé orgány také ovlivňují činnost čaker. Apána souvisí s funkcí dvou nejnižších čaker múladháry a svadhištány. Samána je spojená s manipúrou, prána kontroluje anahátu a višudhi. Udána má vztah k ádžňe a sahasráře. Vjána pak ovlivňuje všechny čakry. Prána je tedy prapůvodní energií, která je obsažená ve všem. Naznačuje to i její samotný název, kdy v sanskrtu je pra ve významu původní, konstantní, ana označuje pohyb, takže pránu lze přeložit jako trvalý, nepřetržitý pohyb. Zcela vysvětlit to, co je samotnou podstatou prány, je velmi obtížné. Víme ale, že souhrnně je prána souborem všech těchto aspektů energie a je tím, co řídí všechny procesy v těle živých bytostí



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

PALIVOVÉ DŘEVO ŠTÍPANÉ

- **Smrkové** 1 389 Kč/prms
- **Listnatá směs – tvrdá** 1 950 Kč/prms (do vyprodání zásob)
- **Listnatá směs – mix** 1 790 Kč/prms (směs měkkého a tvrdého listnatého dřeva)

+ 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.

DRLES CZECH WOOD SYSTEMS
www.drles.cz
Objednávky po až pá od 7:00 do 16:00 hod
Tel. 777 081 640

BONUS

OBDOBÍ ŠÍPKŮ VRCHOLÍ
NASBÍREJTE SI PŘÍRODNÍ DÁVKU VITAMÍNU C

Šípek, tedy plod růže šípkové, má právě své období. Pokud ho chcete sušit, je dobré sbírat jeho plody, když jsou zralé, tedy dostatečně červené a ještě tuhé. Na sušení se nehodí šípky přešlé mrazem, které jsou již měkké. Tento typicky podzimní plod obsahuje obrovské množství vitamínu C, vitamíny A, K, B nebo E, ale také minerály jako hořčík, vápník, železo a další. Je tedy vhodný především pro přírodní a efektivní posílení imunity nebo jako podpora při únavě na podzim i na jaře. Navíc příznivě ovlivňuje metabolismus a rovněž pomáhá při nemocech nervového systému. Z šípků si můžete udělat sirup, marmeládu, polévku, šípkovou omáčku, klasický nebo třeba pečený čaj. A jak na ně?

ŠÍPKOVÁ „MARMELÁDA“

Šípková „marmeláda“ je pro nás zcela bez práce. Stačí počkat, až šípky na stromě přejdou první mrazíky. Když šípky změknou (stejné jako u rakytníku), jemně je natrhejte a opět jemně zmáčkněte. Ze slupky plodu dostanete sladkou a velmi zdravou „marmeládu“. Je to samozřejmě na okamžitou spotřebu – jíme přímo z plodu. To se ale v období plískanic velmi hodí. Chutná dětem, můžete jim tak oživit podzimní procházku a podpořit jejich imunitu.

TRADIČNÍ ŠÍPKOVÝ ČAJ

Asi dvě hrsti suchých šípků zalijeme dvěma litry vody a zvolna vaříme alespoň půl hodiny. Zhruba po 15 minutách – tedy v polovině doby varu – už změklé plody opatrně rozmačkáváme a dál vaříme. Odvar scedíme přes velmi husté sítko nebo plátýnko do konvice. Šípky pak znovu zalijeme asi litrem vody a vaříme dál asi dvacet minut. Druhý nálev bývá dokonce ještě chutnější (opět je nutné ho scedit). Takto připravený čaj má sytou hnědočervenou barvu. Jeho chuť je plná, sladkokyselá. Nepotřebuje přislazovat. Je dobrý teplý i studený, velmi osvěžuje. Jediným záporem je, že dlouhý var zničí většinu vitamínu C.

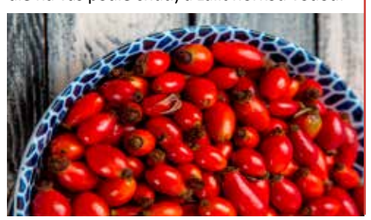
ŠÍPKOVÝ ČAJ VITAMÍNOVÝ

Pokud si chcete vitamín C v čaji udržet, zkuste tuto druhou variantu. Šípky rozdrtíme (lze použít kuchyňský váleček, mlýnek nebo hmoždíř) a přes noc necháme louhovat ve studené vodě. Na 1 litr vody použijeme přibližně 20 g šípků. Těsně před použitím nálev opatrně zahřejte těsně pod bod varu. Poté přeceďte přes husté sítko a dochuťte medem. Takto připravený nálev sice nemá tak intenzivní chuť, barvu a vůni, ale většina vitamínu C v něm zůstává zachována.

DOMÁCÍ ŠÍPKOVÝ PEČENÝ ČAJ

• Asi 2 kila podzimního ovoce (jablka, hrušky, švestky, hroznové víno, rozinky, kousky dýně, lze přidat i pomeranč dle chuti) • šípky – množství dle vás • 1 kg cukru (ale může být i méně) • skořice • asi 10 hřebíčků • můžete přidat i tymián a rum

Všechno ovoce (bez šípků) nakrájíme na kostičky, nebo menší kousky a smícháme ve vyšším plechu. Dochutíme skořicí a hřebíčkem, zasypeme cukrem. Ze šípků doporučujeme odstranit bubáky a především vnitřní část – tedy semínka a nepříjemné chloupky (pokud se s tím nechcete zdržovat, lze přidat celé šípky bez stopek, ale určitě je nejíst. Pokud je už upečené rozmačknete, pak opravdu jemně, aby stále zůstaly vcelku). Připravenou směs všeho ovoce, kromě šípku, pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 30–45 minut. Ovoce pustí šťávu, opeče se a rozvoní. Asi deset minut před koncem pečení přidáme šípky. Jakmile vyndáme plech z trouby, přimícháme tymián, případně rum. Promícháme a ještě vařící plníme do čistých sklenic. Zavíčkujeme a převrátíme dnem vzhůru. Po úplném vychladnutí skladujeme na temném a studeném místě. Pro výborný nápoj pak stačí do hrníčku vložit lžíci pečeného čaje (množství je ale na vás podle chuti) a zalít horkou vodou.



FENOLOGICKÝ KALENDÁŘ PRO ZAHRADNÍKY: ŘÍJEN–LISTOPAD

Fenologie neřídí práce na zahradě podle data v kalendáři, ale podle toho, co se právě děje v přírodě. Podzim má tři fenologické fáze a každou ohlašují jiné znaky.

1. Plný podzim (obvykle začátek až polovina října)

Znaky: dozrávají žaludy a kaštany, šípky a plody hlohu se zbarví do červena, listy začínají měnit barvu.

• Sázení cibulovin: narcisy, krokusy a modřence teď. Tulipány, až když začnou žloutnout listy stromů a půda vychladne zhruba pod 10 °C.

• Ozimý česnek sázejte zhruba 3–6 týdnů před zámrazem.

• Sklizeň: pozdní jablka a hrušky, kořenová zelenina, dýně (dokud nepřijdou mrazy).

• Dělení a přesazování trvalek, dokud je půda teplá.

• Výsev trávníku už jen na začátku této fáze.

2. Pozdní podzim (obvykle polovina října až začátek listopadu)

Znaky: listí dubu se zbarví, opadává listí jírovce (kaštanu) a jeřábu, přicházejí první přízemní mrazíky.

• Výsadba ovocných stromků, keřů a růží prostokořenných. Ideální doba začíná, když stromy začnou shazovat listí.

• Jiřiny, mečíky a kany vykopejte hned poté, co jim první mrazík spálí nať. Hlízy osušte a uložte v chladu.

• Lepové pásy na kmeny ovocných stromů přiložte, jakmile začne opadávat listí. Zachytí samičky píďalky zhoubné, které lezou do korun.

• Sběr trnek a mišpulí po prvním mrazu, protože pak zjemní.

• Kapusta, růžičková kapusta a pór mohou zůstat venku, mrazík jim zlepší chuť.

3. Začátek zimy (obvykle listopad)

Znaky: opadá listí jabloní a dubů, ozimé obilí vzchází, modřín zežloutne a shazuje jehlice.

• Zazimování: růže přihrňte zeminou a zakryjte chvojím, citlivé trvalky namulčujte a nádoby s rostlinami přeneste do chráněného místa.

• Podzimní výsevy „na zimu“ (mrkev, petržel, kopr, cibule ze semen) až těsně před zámrazem půdy, aby semena nevyklíčila.

• Rytí těžkých půd na hrubou brázdu nechte vymrznout. Zapravte kompost nebo hnůj.

• Bílení kmenů chrání ovocné stromy před praskáním kůry v předjaří.

• Vypuštění a zazimování vodovodu, hadic a sudů.

• Shrabané listí (kromě listí nemocných stromů, např. se strupovitostí) dejte na kompost nebo nechte jako mulč pod keři. Hromada listí poslouží i ježkům.

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

RADY DO ZAHRADY: LISTÍ, ZLATO NAŠICH ZAHRAD

Když na podzim zahrady zapadají listím, mnoho lidí ho aktivně odváží do městské kompostárny (ti nejhorší ho pak pálí). Zkušení zahrádkáři ale vědí, že se tím zbavují jedné z nejcennějších surovin, kterou jim příroda dává zdarma.

Kompost vzniká tak, že bakterie, houby a žížaly rozkládají organické zbytky na humus. Aby se jim dařilo, potřebují správnou směs. Posekaná tráva, slupky od zeleniny nebo kávová sedlina jsou „zelené“ materiály a dodávají dusík. Listí, sláma, štěpka nebo natrhaný nepotištěný karton jsou „hnědé“ a dodávají uhlík. Ideální je zhruba jeden díl zeleného na dva až tři díly hnědého. Hmota má být vlhká jako vyždímaná houba a občas je potřeba ji přehazet, aby měla dostatek vzduchu. Do kompostu nepatří maso, kosti, mléčné výrobky, tuky, výkaly psů a koček, nemocné rostliny ani plevel se semeny.

Přes léto se na kompostu hromadí hlavně tráva a kuchyňský odpad. Výsledkem pak bývá mokrá, slehlá hmota, která „není úplná“. Listí je přesně to, co jí chybí: vyrovná poměr živin a kompost provzdušní. Kdo ho odveze, musí si pak podobný materiál za nemalé peníze koupit. Jde ale i o živiny. Stromy během roku čerpají z hloubky půdy draslík, vápník, hořčík a stopové prvky a ukládají je do listů. S odvezeným listím tyto látky ze zahrady odcházejí a zahrádkář je pak draze dokupuje v hnojivech (často ani ne přírodních, ale chemických). A pak se divíme, že naše půda umírá, neobsahuje tolik minerálů jako dřív a tím pádem nám naše plodiny nedávají tolik výživy. Prostě krásný koloběh.

Samotné listí se za rok až dva promění v listovku. Je to kyprý substrát bez semen plevelů, který výborně drží vodu. Hodí se k výsevům i ke zlepšení těžkých a písčitých půd. Vrstva listí na záhonech a pod keři chrání půdu před mrazem a vysycháním a krmí žížaly. Hromada listí v koutě zahrady zase poskytne zimní úkryt ježkům, ropuchám i užitečnému hmyzu. Všechny tyhle živočichy v naší zahradě chceme a hlavně potřebujeme.

JAK NA TO

Není to důležité, ale pokud tomu chcete trochu pomoci, je dobré listí nejprve posekat sekačkou se sběrným košem. Nadrcená hmota se rozkládá mnohem rychleji. Na kompost ho přidávejte postupně a míchejte s ostatním materiálem. Silná vrstva samotného listí by se slehla. Pár pytlů suchého listí si schovejte na léto, až budete potřebovat promíchat čerstvě posekanou trávu. A bude se hodit i na zimu pro krytí některých květin a rostlin před mrazy.

Říká se, že některé listí je ale lepší do domácího kompostu nedávat. Listí ořešáku obsahuje látky, které brzdí růst rostlin, takže se vyplatí kompostovat ho zvlášť. Nicméně i když ho dáte dohromady, během roku tyto látky vymizí a nemusíte se obávat, že vám bude brzdit jaro. Listí jírovců napadených klíněnkou a listí s houbovými chorobami patří do kompostárny, kde se hmota prohřeje na vysoké teploty. Opatrně také s listím od frekventovaných silnic.

Listí tedy není odpad, ale bohatství. Stačí ho nechat tam, kam patří: na zahradě.

CO MÍT V ZAHRADĚ :

Říjen je vhodný pro sázení cibulovin, které nám dělají radost jako první na jaře. Rozsvítí a rozjasní zahradu, přináší novou energii, že už se brzy dočkáme jara a další zahradnické sezóny. Navíc jsou zásadní a první potravou pro opylovače. Cibuloviny kvetou postupně od února do června, a tak radost dělají dlouho. Jaké vysadit?

- ***Narcisy:*** *spolehlivé a dlouhověké. Jsou jedovaté, takže je hraboši ani srny nežerou.*
- ***Krokusy:*** *kvetou mezi prvními a dobře se hodí i do trávníku.*
- ***Modřence, ladoňky, puškinie:*** *nenáročné drobné cibuloviny, které se samy rozšiřují.*
- ***Sněženky a bledule:*** *vhodné do polostínu pod stromy a keře.*
- ***Hyacinty:*** *výrazně voní a hodí se i do nádob.*
- ***Okrasné česneky:*** *kvetou v květnu a červnu, tedy po tulipánech. Létají na ně opylovači.*
- ***Řebčík královský:*** *sázejte co nejdřív a cibuli položte mírně na bok, aby v ní nehnila voda.*
- ***Kosatce sítkované:*** *drobné a velmi rané, vhodné do skalek.*
- ***Tulipány:*** *sázejte až v druhé polovině října, kdy půda vychladne. Pozdější výsadba snižuje riziko plísně (tulipánové spály).*

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

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

PŘESMYČKY

Cílem je logické myšlení a práce se slovy, písmeny, kreativita… Z písmen dvou následujících slov vytvořte co nejvíce nových slov (slovo může mít minimálně 3 písmena).

ČESKÁ REPUBLIKA

Příklad: čep, klika…

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na **www.ceskyrajvakci.cz** a vyhrajte knihu **od nakladatelství GRADA**

SÍLA VŮLE

Roy F. Baumeister, jeden z nejcitovanějších světových psychologů, a vědecký novinář John Tierney spojují špičkový výzkum a srozumitelný výklad, aby ukázali, jak funguje síla vůle – a proč je klíčová pro každý aspekt našeho života.

GRADA

RECEPT: MRKVOVÉ NOKY S DÝŇOVOU OMÁČKOU

Noky: *300 g mrkve, 200 g brambor (vařených ve slupce, oloupaných), 150–200 g polohrubé mouky, 1 vejce, špetka soli a mletého muškátového oříšku* • Vychladlou mrkev a brambory rozmačkejte, přidejte vejce, sůl a oříšek, rozmixujte dohladka a postupně přidávejte mouku až vznikne měkké vláčné těsto, vyválejte válečky a krájejte na malé noky, vhazujte do vroucí osolené vody. Po vyplutí jsou hotové. • ***Dýňová omáčka:*** *400 g dýně Hokkaidó, 1 cibule, 2 str. česneku, 150 ml smetany, 2 lžíce másla, sůl, pepř, mletý tymián nebo šalvěj.* • Na másle orestujte cibulku a plátky česneku, přidejte na kostky nakrájenou dýni a restujte. Podlijte trochou vody a duste doměkka. Poté rozmixujte, dochuťte a přidejte smetanu.

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Dva vodáci stojí na břehu a bezmocně pozorují, jak se třetí převrátil s lodí a topí se. Z nešťastníka už je vidět na hladině jen ruka, když jeden z jeho druhů promluví k druhému: „Hele, tak jsi asi měl pravdu, že se do té záchranné vesty **… tajenka!"**

						TĚŽKÉ KLADIVO	SPOJKA	VÝROBCE ELEKTRONIKY	1. ČÁST TAJENKY	PLOŠNÉ MÍRY
					HROMADA LÁTKA					
	ANGLICKY KYSELÝ	2. ČÁST TAJENKY	OSOBNÍ ZÁJMENO	ÚSCHOVNA LETADEL						
SOUHLAS				ŘÍMSKY 2001 ZN. ANTIMONU				OSOBNÍ ZÁJMENO PATŘÍCÍ PŘÍBUZNÉ		
ÚŘEDNÍK POVĚŘENÝ PROVÁDĚNÍM CENZURY							ZVUK TROUBENÍ TRUBKY DĚTSKÝ POZDRAV			ZN. PRACÍHO PRÁŠKU
INFARKT MYOKARDU (ZKR.)			BAKALÁŘ TEOLOGIE PRÝŽE			PEVNÝ PODPALOVAČ PŘITAKÁNÍ				
ANGL. PES				ODBORNÍK V ANATOMII INIC. HERCE RODENA						
POMŮCKY: DOG, NEU, IT, INK	INDIÁNSKÁ ZBRAŇ ÚPLNĚ				OMÁMILO BŮŽEK LÁSKY					
MÍSTNOST						JENŽ (ZAST.) OZNAČENÍ DRUHU VLAKŮ				ANGL. INKOUST
RUSKY TYTO				ŘÍMSKÝCH 1001 NĚM. NOVÝ			SNAD ECHO			
POPĚVEK			PROJEVENÍ NEZÁJMU VYROBENÝ TKANÍM					ZKR. TELEV. ZPRAVODAJSTVÍ ZAVĚŠOVAT		
POČÍTAČOVÁ KLÁVESA						OBYČEJ SVĚTOVÝ POHÁR				
	MUŽSKÉ JMÉNO (26.4.)	PŘEDLOŽKA KOCOUR Z KRESLENÉHO SERIÁLU			DŽUDISTICKÝ CHVAT LYŽE					HLESNUTÍ
JMÉNO PROZAIKA PAVLA				ROD BROUKŮ KÓD ITÁLIE						
OSVĚŽUJÍCÍ CHININOVÝ NÁPOJ						OPAKOVANÝ ZÁPOR				
OPRATI						ÚTOK				

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 schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 146 –říjen/2026, vyšlo 9.–10. 10. 2026. **Výhercům soutěží z č. 145 byly výhry již rozeslány.**

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2027 • DARUJTE (SI) ZÁŽITEK

Hudební a divadelní Sedmihorské léto spustilo hned v září předprodej na Sedmihorské léto 2027. Zajistěte si zážitek a krásnější léto 2027 s kulturou a oblíbenými osobnostmi. A nebo se inspirujte dárkem, který potěší dvakrát a zajistí, že ho obdarovaný nezapomene. Darování některé z akcí nebo celé permanentky je skvělým tipem na dárek (nejen ten pod stromečkem). Co si pro nás Sedmihorské léto pro rok 2027 připravilo?

29. 6. • VELKÉ LÁSKY V MALÉM HOTELU – divadelní představení

Bláznivá komedie Raye Cooneyho vypráví o tom, že ani člen vlády by si neměl něco začínat s vdanou sekretářkou. A pokud si vybere k záletům hotel, kde je i jeho manželka a čínská obsluha mu moc nerozumí, je to přímo katastrofa. Hrají: Lukáš Vaculík, Mahulena Bočanová, Adéla Gondíková, Marcel Vašinka a mnoho dalších

15. 7. • MANŽELSTVÍ V KOSTCE divadelní představení

Manželství v kostce je nová komedie Luboše Baláka o věčném souboji mužů a žen, který netrvá jen sto let a který se netýká jen dvou jedinců. Týká se všech a prožíváme ho znovu a znovu. Emil a Marcela ho dávají jen poněkud extrémněji. Kolikrát se vlastně toho druhého pokusili zavraždit? A jak je možné, že ten druhý partner ještě vůbec žije? A jak to, že jsou pořád spolu a nepukla jim hlava? Hrají: Zuzana Kronerová a Oldřich Navrátil

20. 7. • RYBA VE ČTYŘECH divadelní představení

Hořká komedie o třech starých dámách a jejich sluhovi, kterému pomalu dochází trpělivost. Sestry Karolína, Klementýna a Cecílie se opět stěhují na letní byt. Co by se mohlo pokazit? Snad jen, že do města na nákup je to pět kilometrů, kuchařka zatím nedorazila, starý sluha Rudolf začal ošklivě kašlat a v lékárničce dochází jed na krysy... Hrají: Jana Švandová, Veronika Freimanová, Zuzana Bydžovská, Zdeněk Maryška

22. 7. • DALIBOR JANDA & KAPELA PROTOTYP

Nestárnoucí legenda české hudební scény Dalibor Janda, autor nesmrtelných hitů jako Kde jsi, Žít jako kaskadér nebo Oheň, voda, vítr se po letech vrací na podium Sedmihorského léta. Nenechte si ujít zážitek plný dokonalých hitů. Host: Jiřina Anna Jandová

29. 7. • NEDVĚDI V SEDMIHORKÁCH

Honza Nedvěd ml. a Vojta Nedvěd – společný koncert

• 3. 8. • HANKA - JE NAPROSTO NEZBYTNÉ Hity Hany Zagorové

Písně Hany Zagorové v podání Evy Kleinové a Boom!Bandu. Vzpomínkový koncert HANKA – je naprosto nezbytné připomene písně Hany Zagorové v aranžích, v nichž je sama ráda zpívala. Zazní známé skladby jako Studánko stříbrná nebo Maluj zase obrázky i další písně spojené s její dlouholetou pěveckou kariérou. Hlavní interpretkou večera bude Eva Kleinová, zpěvačka skupiny Boom!Band Jiřího Dvořáka. S Hanou Zagorovou se znala také osobně a působila jako její vokalistka.

10. 8. • VŠECHNO JE DOVOLENO divadelní představení

Dva manželské páry, které se vzájemně neznají, čeká společná rodinná dovolená v Chorvatsku. Proč rodinná? Protože syn prvního páru se rozhodl vzít si dceru druhého páru, a tak je načase, aby se jejich rodiče vzájemně seznámili. Představa hladkého a nekonfliktního seznámení rodičovských párů však vezme rychle za své. Z jadranské idylky se rázem stává balkánské peklo a z laskavých rodičů jsou z ničeho nic novodobí Montekové a Kapuleti, kteří jsou připraveni udělat všechno proto, aby ke svatbě jejich potomků nikdy nedošlo. Hrají: Ivo Šmoldas, Michaela Kuklová, Miluše Bittnerová, Tomáš Krejčíř / Miroslav Šimůnek

17. 8. • BLBEC K VEČEŘI divadelní představení

V této bláznivé francouzské komedii platí, že kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá, a kdo se směje naposled, ten se směje nejlíp. Při srážce s blbcem se může rozsvítit i tzv. inteligentovi. Přesto si raději dvakrát rozmyslete, než někoho prohlásíte za blbce. Může se vám stát, tak jako v této bláznivé komedii, že se na váš účet bude bavit někdo jiný. Hrají: Václav Vydra, Josef Carda, Jana Boušková, Rudolf Hrušínský, Jana Švandová, Vlasta Žehrová, Hana Heřmánková, Petr Pospíchal, Zdeněk Žák / Režie: Jiří Menzel

19. 8. • TECHTLE MECHTLE & PETR KOTVALD

Oblíbené Techtle Mechtle se vrací na podium Sedmihorského léta. Speciální letní show pod širým nebem se speciálním hostem zpěvákem PETREM KOTVALDEM. To je večer, který jinde nezažijete! Nestárnoucí hity v podání nejlepších českých travesti umělců, stand-up a hity Petra Kotvalda. Přijďte si užít prima letní večer, rozlučku se svobodou, dámskou jízdu a nebo se zkrátka vyrazte pobavit jen tak v páru.

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

BUĎTE VIDĚT
INZERUJTE S NÁMI
POKRYTÍ CELÉHO ČESKÉHO RÁJE
NÁKLAD: 50 000 KUSŮ/MĚSÍC
UŽ OD 1040 KČ / MĚSÍC
OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

SEDMIHORSKÝ PODZIM 2026 V RECALLCENTRU – SEDMIHORKY U TURNOVA

3. 11. 2026 • KAREL SPILKO • Klíč k vnitřnímu klidu

Žít uvědoměním toho, KDO JSME, a zároveň přijmout svou roli v divadelní hře jménem Život přinese klid do situací a vztahů, které prožíváme. Přirozené je být přirozený bez zbytečného tlaku, jejž na sebe vyvíjíme. Poznání vede ke zjištění, že štěstí je vždy na dosah TADY a TEĎ. Bestselerový spisovatel, který píše o naší pravé podstatě, o tom, kdo skutečně JSME, o vnitřním klidu a žití v souladu se svou přirozeností. Jeho vyprodané knihy jsou balzám, potěšení a hlavně pomoc, jdou přímo k věci, bez obalu, ale vlídně. A přesně takové bude i setkání s Karlem Spilkem. Tohle si rozhodně nenechte ujít, jde o jedinečnou šanci zažít tohoto autora. Setkání bude delší (cca 4 hodiny) a dozvíte se to, co jinde ne!

5. 11. 2026 • MUDr. VLADIMÍRA STRNADELOVÁ & JAN ZERZÁN • Strava a civilizační nemoci

V posledních desetiletích velmi rychle přibývá nejrůznějších nemocí, které se označují jako civilizační. Patří mezi ně nejen nádorová onemocnění, ale i srdečně cévní nemoci, v neposlední řadě jsou to zvláště onemocnění, které mají imunitní příčiny, jako jsou alergie, autoimunitní onemocnění a podobně. Imunitní systém hraje významnou roli i u nádorů, zažívacích obtíží, kožních onemocnění atd. Žádná nemoc nevznikne z jedné příčiny, vždy jde o soubor, který je u každého člověka individuální, a pro léčbu nemoci je tento soubor základní pro to, abychom mohli účinně člověku pomoci. Klasická medicína má hodně možností, které nám prodlužují a mnohdy i zkvalitňují život. Ale nemůže ovlivnit mnohé z příčin.

10. 11. 2026 • JIŘÍ TILLE • O mozcích a lidech

Druhá přednáška Jirky Tilleho se bude věnovat faktům o dopadech dysbalance nervové soustavy na psychiku člověka. Zatímco první přednáška (O mozcích a mýtech – mohli jste také vidět u nás) se zabývala spíš historickými fakty a souvislostmi z jiného úhlu pohledu, druhá přednáška bude sledovat fakta z neurologie, biologie a psychiatrie, které z hlediska funkční laterality získávají zcela nový rozměr. Přednáška tedy bude více o praktických dopadech jednostranně orientovaného vzdělávacího systému na psychiku a schopnosti člověka, ať už je neurodivergentní, či tzv. normální, tedy neurotypický. Spojením souvislostí, které se běžně nespojují, se dostaneme k řadě aha momentů, přinesou i nový vhled a pochopení našeho okolí i našich vlastních životů. Jiří Tille: hudebník, badatel, který se rozhodl prozkoumat téma laterality z pohledu historie, neurovědy a psychologie, protože měl pochyby a na vlastní kůži také vyzkoušel dopady bilaterálních cvičení (protože dělal pohyby), aby nakonec zjistil, že jako pohyby jsou nutností pro zdravé tělo, pochyby jsou nutností pro zdravou mysl. Zakladatel Vycentrujse.cz pořádá kurzy flankýrovky a pravidelně přispívá svými články o mozku a lateralitě do novin Český ráj v akci.

24. 11. 2026 • PAVEL VOJTEK • Život bez nemocí

Pavel Vojtek je průvodce, mentor a autor knihy Návrat z druhého břehu. Mnozí už ho znají z besed o jeho spontánním uzdravení z rakoviny a Protokolu Moje cesta, ve kterých pomáhá lidem se uzdravit nejen z ,,nevyléčitelných" nemocí. V nové besedě „Život bez nemocí" Pavel na svém příběhu ukáže, jak si uvědomovat souvislosti mezi nemocemi a vnitřními trably, jak žít život bez nemocí a jak si poradit, když se přece jen nějaký vzkaz od těla ukáže. Nemoci nejsou náš nepřítel. Jsou klíčem, který otevírá bránu ke zdravému a především šťastnému životu na všech úrovních.

1. 12. 2026 • MUDr. ZBYNĚK MLČOCH – Bylinkový doktor • Trávicí systém aneb zdravým trávením ke zdravému životu - vliv bylinek, stravy, mikrobiomu a psychiky

Po roce se k nám vrací Bylinkový doktor! Po loňské vyprodané přednášce se nyní můžete těšit na další téma: Trávicí systém. A protože trávení je základ celého našeho zdravého a kvalitního fungování, je to přednáška opravdu pro každého. Dozvíte se o skvělých bylinkách, které a jak podporují trávení, nejčastější akutní a chronické nemoci trávicího traktu – a jak jej ovlivnit léčivými rostlinami – a také se dostane na mikrobiom - co všechno ovlivňuje v těle, příznaky narušeného mikrobiomu, co mu ubližuje a co ho podporuje. Přednáška, kterou si rozhodně nenechte ujít!

7. 10., 14. 10. a 12. 11. 2026 Mgr. JAN ROSENBERG / spol. NATUSideal • Povídání o vodě

Série přednášek. Protože „jsme to, co pijeme, co jíme, jak se chováme a v jakém prostředí žijeme", přebíráme odpovědnost sami za sebe, tedy i za zdraví, a zdraví = štěstí. Voda je nejvnímavější ze všech živlů, my jsme z vody, vše je z vody, a proto si voda zaslouží naši pozornost.

Pokud není uvedeno jinak, je začátek přednášek vždy v 16:30 hod. VSTUPENKY JSOU JIŽ NYNÍ V PRODEJI! DALŠÍ PROGRAM PŘIPRAVUJEME A POSTUPNĚ ZVEŘEJŇUJEME – SLEDUJTE www.recallcentrum.cz

Účetnictví pro malá s.r.o. a pro OSVČ
Založili jste letos firmu a nemáte zatím účetní? Jsem tu pro vás, pomůžu vám se vším od začátku. Osobně i přes internet, po celé ČR.
Účetní Stáňa Zahálková
tel. 602 583 800, Semily
e-mail: zaoffice@zaoffice.cz

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2027
DARUJTE ZÁŽITEK
VSTUPENKY 2027 V PRODEJI
WWW.SEDMIHORSKELETO.CZ