ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČESKÝ RÁJ V AKCI

LEDEN 2020
MĚSÍČNÍK
50 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN
- ROZHOVOR MĚSÍCE: PAVEL DOBEŠ
- KŘÍŽOVKA O CENY
- NABÍDKY ZAMĚSTNÁNÍ
- VÝLET DO ČESKÉHO RÁJE
- KULTURNÍ TIPY – TOP AKCE V REGIONU A OKOLÍ
- ZAHRADNICKÉ TIPY
- JÓGA A ÁJURVÉDA

...a mnoho dalšího

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

NAPLŇTE SVÉ NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ
...pojďte se s námi hýbat i relaxovat do krásného prostředí

S NÁMI TO V ROCE 2020 ZVLÁDNETE!

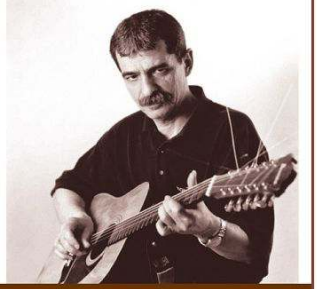
LEKCE JÓGY pro každého
KURZY JÓGY
KURZY TANCE
MASÁŽE
WWW.RECALLCENTRUM.CZ
Sedmihorky u Turnova

Recall centrum
relax • refresh • revive

NEJBLIŽŠÍ AKCE

23. LEDNA
UZDRAVUJÍCÍ MOC KLADNÝCH EMOCÍ
MUDr. Milan Moskala

20. ÚNORA
PAVEL DOBEŠ - koncert



VSTUPENKY A INFORMACE
WWW.RECALLCENTRUM.CZ
Sedmihorky u Turnova

ŠKODA MUZEUM
PROGRAM KULTURNÍCH AKCÍ

ŠKODA
SIMPLY CLEVER

12. 2. | HUDEBNÍ JEDNOHUBKY ČESKÉ FILHARMONIE: JAK SE DĚLÁ HIT
Do světa plného paruk, krásných šatů a Mozartovy hudby vás přenese soubor Camerata 2018. Vstupné 300 Kč.

25. 2 . | NEOBYČEJNÉ PŘÍBĚHY: ÚSPĚŠNÝ START (1895–1924)
Přednáška historika Lukáše Nachtmanna. Vstup zdarma.

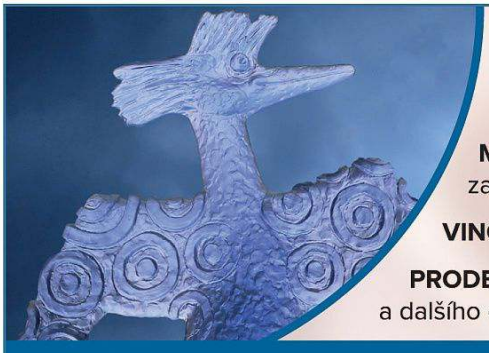
27. 2. | KAREL PLÍHAL: RECITÁL
Ojedinělý hudebník, textař a poeta se po koncertní pauze vrací na koncertní podia. Vstupné 300 Kč.

3. 3. | DIASHOW MARTINA LOEWA: KALIFORNIE
Celovečerní výpravná diashow a Kalifornie v celé její kráse. Vstupné 160 Kč.

31. 3. | JAROSLAV SVĚCENÝ: VE ZNAMENÍ TANGA
Koncert houslového virtuosa Jaroslava Svěceného a jednoho z nejlepších českých akordeonistů Ladislava Horáka. Vstupné 300 Kč.

Předprodej vstupenek na pokladně ŠKODA Muzea denně od 9:00 do 17:00 a v síti Ticketmaster.
Změna programu vyhrazena!

ŠKODA Muzeum, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav, tel.: +420 326 832 038,
e-mail: muzeum@skoda-auto.cz, **muzeum.skoda-auto.cz**.



GALERIE DETESK
do 23. 2. *Dalibor Matouš: OBRAZY – GRAFIKA – OBJEKTY*
od 28. 2. *Vladislav Mašek a Blanka Habrová: SKLO a GOBELÍN*

MUZEUM DETESK – rozsáhlá sbírka uměleckého skla pohledem oslav stoletého výročí založení slavné železnobrodské sklářské školy.

VINOTÉKA DETESK oslovuje svou nabídkou stále širší okruh zákazníků.

PRODEJNA SKLÁRNY DETESK, největšího světového výrobce dárkových láhví plněných alkoholem a dalšího exkluzivního sortimentu.

MUZEUM A GALERIE DETESK
Detesk®
Náměstí 3. května, Železný Brod - denně 9.00 – 17.00 h

ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

PRODEJ
suchého, měkkého + listnatá směs
DŘEVA NA TOPENÍ
IHNED
....
Syrové dřevo tvrdé a měkké

Martina Vrabcová
Svatoňovice 5
511 01 Karlovice (Turnov)
tel. 603 178 964 • 732 642 353
Po telefonické domluvě nás můžete navštívit a dřevo vybrat.

ENERGETICKÝ KOUTEK

Od 1.3.2020 zdražuje ČEZ Prodej a.s. elektřinu v sazbách D01d a D02d.

Se zdražením nemusíte souhlasit a můžete tak smlouvu bezplatně ukončit.

Jen za měsíční poplatky zaplatíte u ČEZ o 450 Kč ročně více, než u jiných dodavatelů energií.

Zajímá vás, kolik celkově můžete ušetřit?

KONTAKTUJTE MNE

Poskytuji bezplatné a nezávazné konzultace

Mgr. Miloslav Skrbek
Kancelář: Tyršova 341, Semily
tel: 775 412 252
email: milda.skrbek@email.cz

Víte například že:
Uspořit za elektřinu můžete i vybudováním fotovoltaické elektrárny na Vašem domě? Se státní dotací až 155.000 Kč?

Výrobce dekoračního a technického skla nabízí k obsazení následující pracovní pozice:

- **Obsluha sklářských soustruhů**
- **Pracovník oddělení dřevovýroby a mechanického opracování skla**
- **Provozní manipulant/manipulantka**

Kromě standardních i nadstandardních benefitů nabízíme práci na prestižních zakázkách v klidném, moderně vybaveném a přátelském prostředí. Pracujeme v osmihodinových jednosměnných nebo zkrácených dvousměnných provozech v pětidenním pracovním týdnu. Přesčasová práce je vždy možná, nikoliv však nařízená.

Detesk®

Více informací získáte od odborných pracovníků společnosti při nezávazné návštěvě.

Domluvte si schůzku elektronicky nebo osobně s využitím níže uvedených možností.

DETESK s.r.o.
Příkrá 401
Železný Brod

Kontakt:
jitka.vavrova@detesk.cz
483 389 825

www.detesk.cz

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

KULTURNÍ A INFORMAČNÍ STŘEDISKO Lomnice nad Popelkou

TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

30.1. od 18:00 – KDYŽ PRINCOVÉ JSOU NA DRAKA – Premiéra pořadu v Lomnici n. Pop.!
Talk show A. Cibulky k 40 letům od premiéry legendární TV pohádky. Hosté: I. Andrlová, J. Černý.
27.2. od 19:00 – HAMLETI Představení Divadla Na zábradlí Praha s J. Plodkovou, J. Vyorálkem ad.
11.3. od 19:00 – JAKUB SMOLÍK Koncert věčného romantika s doprovodnou skupinou.
6.4. od 19:00 – DVA NAHATÝ CHLAPI M. Zounar, M. Kraus, M. Randová, D. Šinkorová.
25.4. – ŽALMAN & SPOL. Koncert na závěr Lomnického hudebního jara 2020.

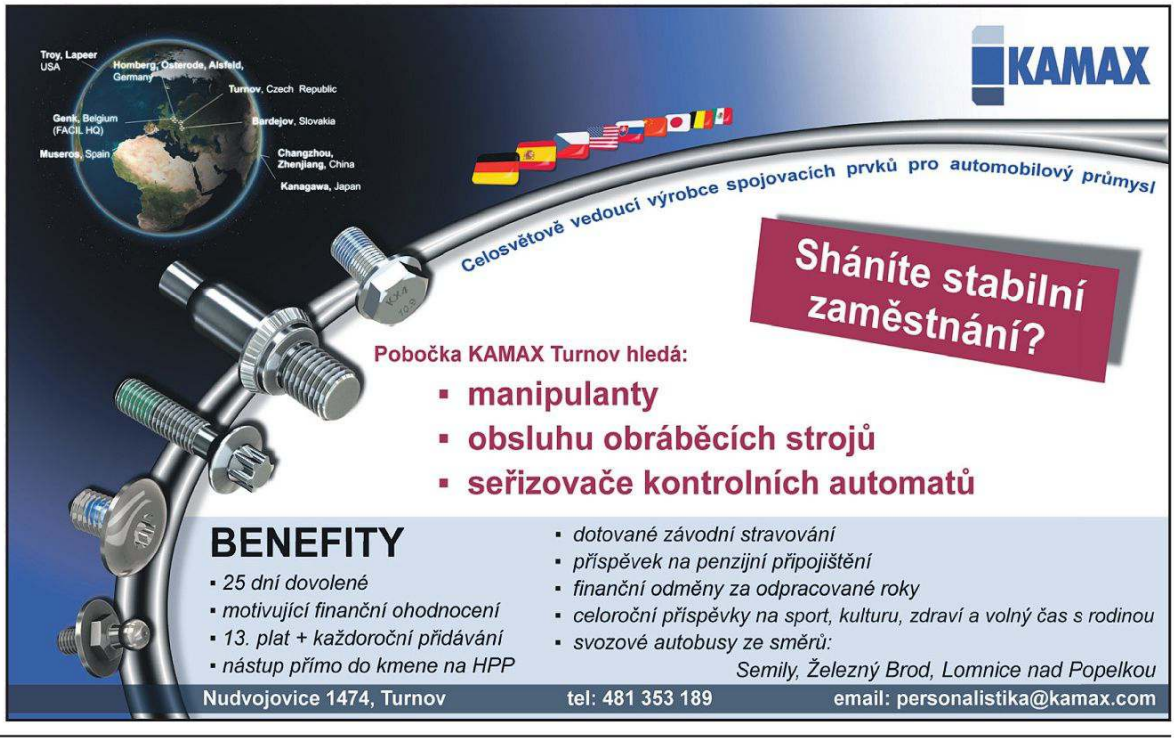
ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

Do 4.3. – ALENA VITÁKOVÁ – EGYPT A LOMNICE N. POP. Výstava obrazů, skla...
31.1. od 20:00 – 10. REPREZENTAČNÍ ZÁMECKÝ PLES Dva parkety, dva bary, tombola...
6.3. od 20:00 – COUNTRY BÁL 2020 K tanci hraje Rachot banda, předtančení.
14.3. od 14:00 – VERNISÁŽ VÝSTAVY 150 LET LOMNICKÉHO SOKOLA Do 10.5.2020.
24.3. od 17:00 – SPOLEČENSKÝ PODVEČER S HUDBOU K tanci i poslechu hrají Fajtovi.

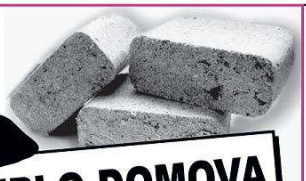
KINO LOMNICE NAD POPELKOU Program kina, online prodej vstupenek: www.kino.kislomnice.cz.
Premiéry filmů: Mizerové navždy, Karel Svoboda: Šťastná léta, Případ mrtvého nebožtíka, Tlapková patrola: Vždy ve střehu, Malé ženy, Modelář, 1917 ad.
27.1. od 18:00 – PTÁCI NEJEN ČESKÉHO RÁJE Křest knihy RNDr. Z. Mrkáčka, beseda.
11.2. od 19:00 – POUTNÍCI – 50 LET V COUNTRY Koncert legendy české country scény.
17.2. od 18:00 – FREEDIVING – NÁDECHOVÉ POTÁPĚNÍ Beseda Davida Vencla.

Více informací: 739 568 347, info@kislomnice.cz, www.kislomnice.cz, www.facebook.com/kislomnice.

Změna programu a termínů vyhrazena!



DŘEVĚNÉ BRIKETY



Ekologické palivo s vysokou výhřevností

PRO TEPLO DOMOVA

Už 27. topná sezona s námi!

tel.: 485 177 351, 602 351 158, brd@drevenebrikety.cz

www.drevenebrikety.cz

BRD s.r.o.

výrobna Soběslavice 20

ROZHOVOR MĚSÍCE – PAVEL DOBEŠ:

„Svoboda je ten nejdůležitější pocit, co člověk může mít.“

Velmi oblíbený písničkář, textař a skladatel Pavel Dobeš je známý svými melodickými písněmi s nezapomenutelnými texty, které doprovází na akustickou kytaru. Pavel Dobeš je stálice české folkové scény od osmdesátých let, kdy mezi jeho hlavní přednosti patří brilantní práce s jazykem a slovní humor. Jeho živé, bezprostřední vystupování mu získává stále nové příznivce napříč generacemi. Na jeho koncertě 20. února v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova zažijete balady, humorné i romantické písně, ale také zmiňovaný humor, který si ostatně můžete užít i v rámci tohoto rozhovoru.

Co právě teď dělá Pavel Dobeš, pracuje na nové hudbě? No, sporadicky pracuju, ale výsledky se nedostavují. V pracovně kolem sebe mám už tolik papírů a nápadů, že by to na nové album určitě dalo. Jenomže nikdy jsem se nedokázal ukáznit natolik, abych to všechno srovnal, učesal a vydal. Podléhám tzv. „umělecké skepsi“ a pochybuji, že by ty mé výtvory někdo chtěl poslouchat. A když by je nikdo nechtěl poslouchat, k čemu to? Tak s tím raději praštím a jdu dělat něco užitečného. Umýt nádobí, vyžehlit, do hospody zajít...

Hudba vás provází celý život, co pro vás znamená? Jak víte, každý z nás fungujeme ve dvou rovinách, zjednodušeně řečeno. V té fyzické, tělesné, to zaprvé. A pak máme ještě duši, to je ta druhá složka. A tak, jak své tělo živíme potravou, aby nám nestrádalo, tak i to duševno musí být z něčeho živo, aby se z člověka nestal bezduchý tvor, zombie. A k tomu nám slouží literatura, umění, věda, vzdělávání... Abych to nerozpitvával, hudbu považuji za jeden z velmi důležitých vitamínů pro zdraví lidské duše.

Máte pocit, že se hudba mění? A co za hudbu sám posloucháte? Celý svět se mění, takže i hudba. Já ty nejnovější trendy nesleduji tolik, protože ony se také teprve hledají, jako ten svět. A tak poslouchám hudbu, která už si svoji cestu našla. Smetanu, Dvořáka, Rolling Stones, Wabiho Daňka... Na to by vám nestačily noviny.

Myslíte? Dobrá, tak já to přece jen trochu rozpitvám... O minulém víkendu mě navštívila přítelkyně z Aše, já jsem před ní trochu machroval na klavír - chtěl jsem jí zahrát Petrovské loupežníky od Oskara Nedbala. Ale pak jsem si vzpomněl, že mám na chatě starou LP desku, hned jsme pro ni zajeli. A jelikož jsem si nedávno koupil gramofon, tak jsem chtěl vyzkoušet, jak hraje. Pustil jsem jí Smutný valčík (Valse triste), kde Nedbal hudbou vykreslil obraz truchlícího města z pohádky O Honzovi, jak si měl drak přijít pro princeznu. Oskar Nedbal z takové blbiny vytvořil baletní sui-

tu, která se stala jednou z nejkrásnějších skladeb světové hudby vůbec. Moc se nehraje, protože je velmi smutná. Také my s Markétou jsme pak raději přešli na jiné téma a hudební ukázky jsme stejně zakončili zvesela, Petrovskými loupežníky. Neméně zajímavá je hudba i příběh Italského capriccia Petra Iljiče Čajkovského. Petr Iljič se zamiloval do nějaké italské šlechtičny. Ale ona mu řekla, že si ho nemůže vzít, protože není Ital. On jí marně vysvětloval, že jím sice není, ale že jako Ital dovede cítit. Všechna slova k ničemu. Tak napsal Italské capriccio, jako důkaz. Teprve pak její duše roztála. A teprve pak se na ni vykašlal.

Co vás při skládání textu a hudby inspiruje? U textů to jsou jednoduché příběhy, co vidím kolem sebe. U melodie se snažím, aby byla adekvátní tomu textu, jak mě učili kdysi na seminářích při různých soutěžích. Takže když napíšu hloupý, banální text, jako např. Pražce, tak i ta muzika musí být jednoduchá. Pražce se mi podařilo udělat na pouhé dva akordy.

Loni jste oslavil své kulaté narozeniny - máte pocit, že se něco změnilo? Já osobně jsem si ničeho nevšiml, stále mi chutná to, co dříve. Ale jedna paní na Slovensku mi onehda říkala: „Pán Dobeš, vy ste nám nejako zostárol“. A já jsem si pomyslel, no hlavně, že vy jste nám omládla! :-) Nevím, jestli pochopila, čemu se směju.

Jedna osobnější otázka... Žijete sám, co vám tato svoboda přináší? Úplně sám člověk neže nikdy. Můj nejmladší chlapec mě navštěvuje pravidelně, občas si brnkneme i na kytaru. Dnes večer přijde můj soused na vínko... Svoboda je ten nejdůležitější pocit, co člověk může mít. Ale nese to s sebou také fůru povinností. Sám si vařím, sám si peru, jak se říká. Až teprve teď vidím, kolik se mnou měly ty manželky práce, starostí a trpělivosti. Nejvíc na tom vydělaly ty dámy, se kterými jsme se ani nevzali.

Na co se mohou návštěvníci vašeho koncertu v Recall centru 20. února těšit? To spíš my se těšíme na vaše návštěvníky. A už teď jim přejeme šťastné a veselé vykročení do nového roku 2020!

Děkujeme! Na svých koncertech vystupujete už dlouho s kytaristou Tomášem Kotrbou... Tomáš mi sedí po chlapské stránce. Jsou určité vlastnosti, které z muže teprve dělají chlapa. A také, nesmíme zapomenout, umí na kytaru! Aby se naše vztahy nepokazily zbytečnými malichernostmi, zavedli jsme systém „hygieny práce“. Na koncerty jezdíme každý sám. Když jedeme na víc dnů, neobědváme ani nespíme spolu. Každý si vybere hotel, který mu víc vyhovuje, každý si v autě naladí svoji stanici. I zastávku cestou si udělá každý podle svých potřeb. A těšíme se, až se potkáme na jevišti. To je to, čemu říkáme „hygiena práce“.

Děkuji Vám za rozhovor. Jitka Maděrová

Ještě PS: Plány do blízké (či daleké) budoucnosti? Na jaře se chystám u chaty v lese vysadit nějaké stromky. Máme to tam prořídlé po vichřici. I zemní vrták už jsem si pořídil. Chtěl bych tam vytvořit něco jako alej. Počítám s tím, že na jižní stranu bych dal spíš ovocnany a ze severovýchodu javor, kaštan, ořech. A lípu, aby tam bzučely včely. Nevím ale, zda les moji nabídku přijme. Víte, jak to je. Když člověk plánuje, Bůh se směje. :-)

Vstupenky na koncert Pavla Dobeše seženete pouze na www.recallcentrum.cz

Agropodnik a.s. Jičín

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

kolegy pro obsluhu CNC strojů

Práce na HPP, 3směnný provoz, mzda až 35 000 Kč, místo pracoviště Jičín.
Více informací na e-mailu: v.vojtech@kovosjicin.cz nebo na tel. 737 213 700

www.kovosjicin.cz

Ontex

Přední výrobce prostředků osobní hygieny pro všechny generace

HLEDÁME OPERÁTORA - SEŘIZOVAČE

CO ZÍSKÁTE?

- **13. a 14. mzdu** (ve 100% výši)
- penzijní **pojištění** a životní pojištění
- dotované **stravování/stravenky**
- 6 dní zdravotní **dovolené**
- **zajištěnou dopravu** na každou směnu ze směrů:Turnov, Železný Brod, Semily, Lomnice nad Popelkou, Vysoké nad Jizerou, Liberec, Jablonec nad Nisou, Mnichovo Hradiště - Olšina
- **bonus** za odpracované směny
- **odměna** za zaškolování
- **náborový příspěvek** ve výši až 30.000,- Kč

Vesecko 491 | 511 01 Turnov
481 319 667, 481 319 767
personalni@ontexglobal.com

www.ontexglobal.com/cs **Ontex (Turnov)** **ontexcz**

PRVNÍ TURNOVSKÁ s.r.o.
REALITNÍ KANCELÁŘ

Prodej, pronájem a nákup nemovitostí • Finanční poradenství zdarma
Výkup nemovitostí v hotovosti • Pomůžeme s daňovým přiznáním

Makléř: Petra Palarčíková
Tel.: 732 502 374

Markova 22, 511 01 TURNOV
Email: reality@prvniturnovska.cz
www.prvniturnovska.cz

Nabízíme k prodeji dům + rozestavěný dům v obci Rovensko pod Troskami. Dispozice: vstupní chodba, obývací pokoj, ložnice, kuchyně, koupelna se sprchovým koutem a WC, klenutý sklípek. Do patra je vstup po zděných schodech, kde je obytná kuchyně s plyn. kotlem (2013) s jídelnou, ložnice a komora. Podlahy v kombinaci parkety, dlažba. Na tomto domě je nová střešní krytina (pozink. plech). Okna jsou špaletová – dřevěná. Druhá stavba je rozestavěná o dispozici 2 x 2+1, garáž a sklepní prostory. Klidné místo s dobrou dostupností v Českém ráji. Kupní cena 2.190 000,-Kč. Možnost slevy!

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA: ZA ZATOPENÉ BENÁTKY MŮŽE ČLOVĚK

Zatopené italské Benátky koncem loňského roku zřejmě neunikly nikomu. Bylo zaplaveno 70 % historického centra a náměstí sv. Marka čelilo vodě, která dosahovala výšky 60 cm nad obvyklou úroveň mořské hladiny. Tato nepříjemná situace se často přičítá působení klimatických změn. V tomto případě je však příčina jinde.

V posledních dekádách výrazně přibylo turistů, kteří se do města dopravují na palubách výletních lodí (o 400 %). Počet benátských turistů se pouze odhaduje, podle některých zdrojů jde o 14 miliónů, podle dalších o 55 miliónů za rok.

Pro Benátky znamenají turisté přísun finančních prostředků, a proto se investuje do rozvoje kapacit, lákadel pro další a další zvýšení turistického ruchu. Mnohem méně už se řeší udržování historických památek. Pokud se ale vrátíme k výletním lodím, ročně jich přijede do zátoky sv. Marka kolem šesti stovek. Váží 100 000 tun a pojmou tisíce výletníků. Jak se ale tak obrovská loď může v mělké laguně pohybovat? Město od šedesátých let minulého století začalo lagunu intenzivně prohlubovat a pročišťovat splavné koridory pro velké lodě. Příkladem je Canale dei Petroli, 100 m široký a 12 m hluboký, napojující trasy velkých lodí na přístav Marghera. Jeho vybudování výrazně přispělo k erozi splavných kanálů v centru a k narušení základů budov. Před sto lety byla průměrná hloubka v celé laguně 40 cm, dnes je to 1,2 m. A desetimetrové hloubky dnes dosahuje 70 % otevřené vodní plochy v okolí historické části města. Bývávaly to však nanejvýš metry. Tím se samozřejmě změnila i rizika a podoba záplav.

Italové byli zvyklí, že jednou za čtyři roky vyrazí na slavné náměstí v holínkách. Nejničivější povodeň se odehrála v roce 1897. Pět ze šesti nejhorších záplav za posledních 1 200 let se odehrálo během závěrečných 20 let. Lodě pro Benátčany znamenají kromě financí také znečištěné ovzduší, davy lidí, podemleté základy budov a čím dál častější problémy se záplavami. Když těsně kolem památky propluje 100 000 tun vážící monstrum, vytlačí do svého okolí 50 miliónů litrů vody. Turbulentní proudy vody od motorů vyhlodávají díry do podloží a sedimentů, oxidy dusíku a síry ze spalin paliva likvidují staré fresky. Prohloubené koridory pro výletní lodě otevřely lagunu a výrazně zvýšily objem vody, který se může k historickému centru dostat během mořského vlnobití. Lze tedy předpokládat, že problémy s povodněmi to v Benátkách nekončí...

foto: okruzni-plavby.cz • zdroj: Enviromental Justice Atlas, ekolist.cz

Střední odborná škola, Liberec, Jablonecká 999, příspěvková organizace

Poskytujeme vzdělávání zejména žákům se speciálními vzdělávacími potřebami a méně úspěšným absolventům základních škol. Zveme všechny zájemce a veřejnost k prohlídce našeho školního komplexu v den otevřených dveří nebo i kdykoliv dle předchozí dohody. Škola je internátní, moderně vybavená, bezbariérová a má výbornou dopravní dostupnost z centra města. Podrobné informace o studiu a fotogalerie interiéru a areálu školy na našem webu.

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ
4. února 2020 od 10 do 17 hodin

SOŠ Liberec

www.sosliberec.cz

Kontakty:
Tel. 484 842 102
E-mail: info@sosliberec.cz
Termín pro podání přihlášky: 1. března 2020

Obory pro školní rok 2020/21 - délka studia

Stravovací a ubytovací služby	3 roky
Zahradnické práce	3 roky
Zahradnická výroba	2 roky
Zednické práce	3 roky
Malířské a natěračské práce	3 roky
Dlaždičské práce	3 roky
Strojírenské práce	3 roky
Šití oděvů	3 roky
Provozní služby	2 roky
Praktická škola dvouletá	2 roky
Obchodní škola	2 roky
Praktická škola jednoletá	1 rok

Střední odborné učiliště Hubálov Loukovec,
Hubálov 17,
294 11 Loukov,
okr. Ml. Boleslav
tel: **326 789 408**, GSM: **725 853 275**
e-mail: **souhubalov@souhubalov.cz**

SOU HUBÁLOV

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ 28. LEDNA 2020

Tříleté obory vzdělání s výučním listem:
23-51-H/01 **Strojní mechanik**
23-68-H/01 **Automechanik**
36-52-H/01 **Instalatér**
41-55-H/01 **Opravář zeměděl. strojů**
41-55-E/01 **Opravářské práce**

Jednoleté zkrácené studium oboru **Automechanik** pro maturanty a vyučené v technických oborech.

Svářečská škola (plamen, elektrický oblouk, pájení Cu a plastů).

Autoškola (B, C, T, C+E).

facebook.com/souhubalov
www.souhubalov.cz

NÁBYTEK Jamall

- Kuchyňské studio
- Sedací soupravy
- Obývací pokoje
- Dětské pokoje
- Ložnice
- Jídelny

3D návrhy kuchyní ZDARMA!

semily@jamall.cz

Semily
Jiráskova 519,
(vedle bývalé pekárny)
tel.: 608 073 379

www.jamall.cz

INFRAPANELY – JAK MOHOU ZLEPŠIT TEPELNÝ KOMFORT VAŠEHO DOMOVA?

O přínosech infrapanelů pro teplo našeho domova jsme se věnovali už v prosincovém vydání novin. Nyní přinášíme rozhovor s Miroslavem Hlouškem z Českého ráje, který infrapanely využívá ve svém jedenáctipokojovém domku s podlahovou plochou 160 m² jako hlavní zdroj tepla. Zeptali jsme se ho tedy, proč právě tento druh vytápění a jaké plusy či mínusy infrapanely mají z pohledu uživatele.

Co předcházelo rozhodnutí změnit vytápění vašeho domu? Důvodem pro změnu způsobu vytápění byla jednoduchost a nízké investiční a provozní náklady. Zejména se jednalo o každoroční problémy se zajištěním suchého paliva a neustálé technické problémy typu revize kamen, komínu, zavzdušněné radiátory a podobně. V okamžiku, kdy jsme si nechali postavit kachlová kamna a po třech měsících provozu jsme zjistili, že kritická součástka je zazděná za kachlemi a není vůbec jednoduché ji vyměnit, jsme začali hledat novou možnost vytápění. Dalším důvodem byla potřeba neustálého zatápění, kdy pro nás nebylo příjemné ráno vstávat do 17 stupňů.

Jaký typ bydlení máte? Bydlíme ve starém zděném domečku po celkové rekonstrukci. Je zateplený polystyrenem. Jako hlavní topení před deseti lety byla zvolena právě krbová kamna s výměníkem, rozvody v mědi a ohřev teplé užitkové vody (TUV). Pomineme-li investice cca 150 tisíc Kč, technické strasti nás provázely každoročně – jak už jsem uvedl, zásadní kapkou byla havárie na kachlových kamnech.

Proč jste se rozhodl pro vytápění infrapanely? Důvodem byla stoprocentní spolehlivost, vysoká efektivita, až primitivní montáž, velmi nízké pořizovací náklady a měsíčně nízké provozní náklady. Dříve, než jsme se rozhodli pro infrapanely, jsme na internetu hledali různé alternativy. Velmi nás v té době zajímalo tepelné čerpadlo (TČ), ale po předložení investičních nákladů (což bylo asi 350 tisíc Kč) a technické složitosti – tím pádem relativně vysoké pravděpodobnosti poruchy TČ – jsme hledali dál. Protože jsme ekologicky smýšlející rodina, byla pro nás důležitá i budoucí ekologická zátěž při vytápění. Pak jsme z internetu získali první informace o infrapanelech. O nich jsme do té doby neslyšeli, přesto nás tato myšlenka získala. Po přečtení pozitivních recenzí uživatelů, kteří již infrapanely měli, jsme se pro ně rozhodli.

Jak dlouho tedy infrapanely máte a využíváte? Pro změnu jsme se rozhodli v roce 2017 a od té doby fungují zcela bez problémů. Přináší nám do života absolutní komfort.

Kolik panelů bylo nutno nainstalovat? Po kontaktování firmy přijel k nám domů technik, který po konzultaci navrhl vhodné technické řešení – počet panelů a jejich celkový výkon. Dnes máme panely umístěny v celém bytě včetně terasy a bazénové haly.

Jak řešíte vytápění dílny, případně jiných prostorů? Pro temperování garáže a dílny používám také infrapanely o celkovém příkonu 0,7 kW. Mám ale i ovčín, kde kvůli koze (protože ovečky mají vlnu) mám také nainstalován infrapanel o příkonu 0,3 kW. Auto i koza jsou spokojení. :-)

Bylo nutno velkých stavebních úprav pro instalaci infrapanelů? Infrapanely jsou napájeny z klasické elektrické energie, takže příprava nebyla žádná. Použili jsme stávající elektrické rozvody. Důležitou otázkou byla i vhodná distribuční sazba (DS) elektrické energie – v prvé řadě bylo potřeba zajistit, abychom měli DS, která zajistí levnou elektřinu pokud možno 24 hodin denně. Nyní tedy máme DS s označením D57D a 1 kW včetně všech poplatků vyjde asi na 2,40 Kč. To byl nutný krok, aby byl provoz infrapanelů levný. Dále jsme řešili i regulaci infrapanelů, což zajišťují termostaty. V každé místnosti máme termostat, tedy co místnost, to zvolená teplota. A protože se doma zdržujeme nepravidelně, máme v obýváku s kuchyní termostat, který ovládáme prostřednictvím internetu, což má velkou výhodu v tom, že si topení zapneme cca půl hodiny před příjezdem domů.

Řeší vám tento druh vytápění teplo i ve velkých mrazech? Ano, je to jen otázka nainstalovaného výkonu, což jsem svěřil firmě, která dělala realizaci. I před pár lety, kdy noční teploty u nás dosahovaly více než 14 dní přes mínus 30 °C, jsme nepocítili, že by panely nevyhřály domov na požadovanou teplotu. Takže jsme velmi spokojení.

Jak rychle máte doma teplo? V případě, kdy dům trvale obýváme, komfortní teplo cítíme během 15 minut. Vracíme-li se z dovolené, kdy je temperace domu nastavena na 12 °C, panely zapneme asi den před očekávaným příjezdem. A čeká nás doma opět komfortní teplo. Zajímavým efektem při používání infrapanelů je, že na termostatech máme nastaveno max 20 °C, pocitově ale vnímáme teplotu, jako bychom byli v prostředí s teplotou 24 °C.

Jakou variantu – stropní, nebo nástěnou – jste volil? V domě máme variantu jak topných obrazů – nástěnné, tak panelů uchycených na stropě. Stropní panely jsou osazeny v bazénové hale a v chodbách, kde nebylo místo pro umístění obrazů. Zbytek jsou topné obrazy s motivy, které jsme si sami zvolili. Ačkoliv nám firma nabídla rozsáhlou databázi obrázků, zvolili jsme si naše vlastní fotky, a to bez příplatku. Navíc je i možná výměna motivů, které už jsme také využili.

Jakou tedy máte během užívání zkušenost s infrapanely? Má tříletá zkušenost dává za pravdu informacím, které jsme měli na začátku, tedy že infrapanely přináší jednoduchost, účinnost a levný provoz. Jen mě mrzí, že jsem se nerozhodl dřív. Ušetřil bych peníze a zejména nervy s nefunkčním starším systémem.

Jaké jsou náklady na vytápění oproti předchozímu druhu topení? Ačkoliv se nám zvýšily měsíční zálohy za elektriku (kvůli přechodu z vytápění dřevem na elektriku), nárůst 1 200 Kč měsíčně je v porovnání s komfortem a jistotou maximálně přijatelný. Nyní už neřeším zajištění suchého dřeva, které musím koupit a někde uskladnit, nemusím řešit technické problémy a revize. Porovnáme-li tedy skutečné náklady a skutečný nárůst za elektriku, jde pouze o 600 Kč měsíčně. Naše celková roční spotřeba za infrapanely je cca 8 MWh.

Jaké plusy v infrapanelech vnímáte? Absolutní spolehlivost díky absenci jakýchkoliv součástek, ekologičnost, kdy navíc vytápění obýváku s kuchyní máme řešeno připojením na fotovoltaickou elektrárnu. A nízké náklady, takže teplo nezruinuje naši peněženku. A dalším důležitým plusem je, že cítíme neustále příjemné sálavé teplo, jako kdybychom v celém bytě měli krbová kamna.

Jsou i nějaké mínusy? Jediné mínus vidím v tom, že infrapanely neumí ohřívat TUV. :-) Což mám ale stejně řešeno bojlerem – jako drtivá většina domácností.

Jaká byla pořizovací investice? Celková pořizovací investice pro celý dům byla cca 80 tisíc Kč včetně montáže. Tu prováděla firma a byla hotová během dopoledne.

Kolik času uplynulo od objednání k realizaci? Nám to trvalo tři týdny. Od prvního kontaktu s firmou až po první zatopení.

Děkujeme za rozhovor.

RESTART

Příloha o zdraví, pohybu a relaxaci
leden 2020

PĚTIMINUTOVÉ CVIČENÍ KE ZVÝŠENÍ VÝKONNOSTI MOZKU A DODÁNÍ ENERGIE

Skvělé, rychlé a přitom intenzivní a efektivní cvičení, které doporučujeme využít doma, ale i v práci, při sezení u počítače a podobně. Ideální je dopřát svému tělu takový restart jednou za hodinu.

1) Zavřete oči, zhluboka se nadechněte a zadržte dech na tři vteřiny. Vydechněte. Zopakujte 2-3x.
2) Stále mějte zavřené oči, nyní nakloňte hlavu doleva, hrudník držte vypnutý a pravé rameno trochu odtáhněte od sebe. Představujte si, že dýcháte do protahované strany krku. Totéž proveďte i na druhou stranu.
3) Spojte prsty, přiložte na zadní část krku, zakloňte hlavu – bradu tak nasměrujte k obloze. Vraťte se do výchozí pozice a několikrát opakujte.
4) Vsedě dejte nohy od sebe na více než šířku ramen a položte pravou ruku na levou nohu, na oblast kolena – z levé strany. Trup a páteř přitom za touto rukou natočte. Opakujte alespoň 3x. A totéž proveďte i na druhou stranu. Poté se vraťte do původní pozice, ruku opět dejte do stejného místa, natočte se směrem k ní, ale tentokrát ji pusťte a obloukem přemístěte za svoje záda. Tělo se automaticky přetočí na stranu pravou. Opakujeme 2x na obě strany.
5) Rovný sed, páteř rovná, hrudník vypnutý. Pomalu trup ukloňte vlevo a poté vpravo. Udržujte rovná záda! Proveďte 5x.
6) Zívněte. (Zívání pomáhá resetovat mozek, uvolňuje a pomáhá k uvědomění.)
7) Propleťte prsty, ruce dejte nad hlavu a dlaně protočte ke stropu. Intenzivně se protáhněte.
8) Zahýbejte kotníky, protáhněte chodila až k prstům na nohách.

receptura TČM, obsahují silný bylinný extrakt,
jsou vyrobeny ze 100% bavlny,
nejsou běleny chlorem!!!
Vysoká savost a pocit komfortu.
Řeší spoustu ženských potíží a jsou tou nejlepší prevencí:

- silná, bolestivá a nepravidelná menstruace
- cysty a myomy
- ovulační bolesti
- zmírnění intenzity krvácení
- záněty, výtoky, mykózy
- záněty močových cest a ledvin
- odstranění PMS (výkyvy nálad, chutě, problémy s pletí)
- podpora imunitního systému ženy
- v období klimakteria harmonizují hormonální nerovnováhu (návaly, pocení)
- kúra na podporu otěhotnění
- prevence a pomoc při inkontinenci
- pánská vložka – problémy s prostatou

palouckovalenka@seznam.cz · 773 024 830

DĚTSKÝ SPÁNEK

Spánek dětí se od spánku dospělých liší. Děti spí povrchněji a snadněji se spontánně budí. Děti do šesti měsíců v noci potřebují jíst, navíc ve věku mimínek je délka spánku oproti dospělosti zhruba dvojnásobná. Minimálně do tří let spí děti i přes den. Aby byl spánek malých dětí co nejklidnější, je žádoucí optimální prostředí a především důsledný režim, který se často opomíjí. Dítě potřebuje mít vlastní místo, postýlku a klid, a to i přesto, že zpočátku často spává s rodiči v jedné posteli. I toto období je důležité pro upevňování pout mezi rodiči a dítětem. Noční teplota místnosti se doporučuje 18 °C, oblečení z přírodního materiálu, kvalitní matrace a vhodná, prodyšná přikrývka.

Pro snadné usínání je nejdůležitější podvečerní příprava na spánek, která musí být každý den stejná. Tedy vždy ve stejný čas krmení (večeře), koupel a uspávání. Uspáváním je myšlen čas asi půl hodiny před usnutím, kdy už je dítě v postýlce a rodiče s ním komunikují, zpívají, povídají pohádku, nebo uklidňují dotykem. Po odchodu lze nechat otevřené dveře, nebo rozsvícené tlumené světlo v pokojíku.

Větší děti vnímají potřebu svého místa a postele ještě intenzivněji. Opět je důležitý režim přizpůsobený věku, ale pravidelný a jasný. To dítěti dává pocit bezpečí. Ve spánku se to projeví klidem. Postel by měla být umístěna vhodně, co se týká místa, hluku, světla, ale i soukromí. Samozřejmostí je vhodná matrace a kvalitní přikrývky. Jde o část spánkové hygieny, kterou dospělí velmi často opomíjí. Sami sobě pořizují kvalitní matrace, dětem – které jsou v růstu a kvalitu rozhodně potřebují – ale zakoupí pouze provizorní matraci. Omyl, výběr vhodné matrace pro dítě je pro jeho správný tělesný vývoj velmi důležitý.

Pomineme-li speciálně vyrobené matrace do dětské postýlky, doporučují se dětem spíše tvrdší či středně tvrdé matrace, které dobře podepřou jejich rostoucí páteř. Pro děti do 12 let se nedoporučují měkké matrace, ani matrace z paměťové pěny. Děti rychle rostou a ve spánku se často otáčí, proto jsou pro ně zbytečné i anatomické zóny matrace. Vhodné jsou ale například ortopedické sendvičové matrace ze 100% studených pěn, bez lepidel. Jsou tuhé, pružné, odolné a vzdušné. Vyhovovat budou i alergikům a astmatikům. Na výběr je široká škála matrací dle potřeb dítěte. Důležité však je mu komfortní spánek dopřát.

TIP: Odborníky, kteří vám poradí s matracemi pro děti i dospělé, najdete v českorajské firmě Matrace Haken.

MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a čalouněné postele.

Showroom a prodejna

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

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

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI V ZAHRADĚ PENZIONU RECALL

18. – 19. 7. 2020

Zažijte čtvrtý jóga kemp v Českém ráji – pohodový víkend plný jógy, relaxace, odpočinku, meditace a přednášek se zajímavými osobnostmi i tématy. Určeno všem – pokročilým cvičencům i úplným začátečníkům.

PRODEJ VSTUPENEK

ZAJISTĚTE SI VČAS SVOU VSTUPENKU NA JÓGA KEMP!

www.jogakempvceskemraji.cz

STREČINK VÁS DOSTANE DO FORMY!

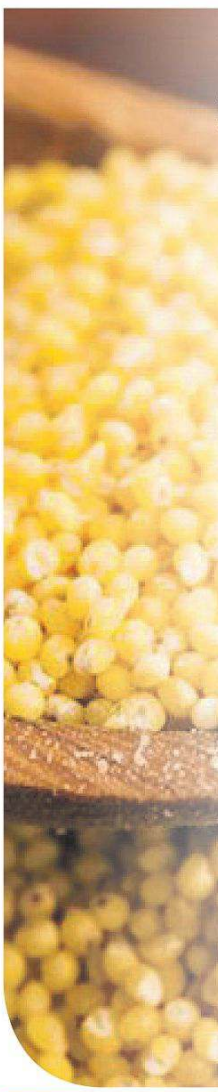
STREČINK (z anglického „stretch“ – roztažení, napínání, natažení…) je účinná metoda, která přirozeně a šetrně připraví svaly i oběhový a dýchací aparát na zvýšenou zátěž nebo na běžné fungování lidského těla během dne. Není určen pouze pro sportovce, ale je velmi vhodným cvičením pro každého, kdo si chce uchovat svůj pohybový aparát co nejdéle v dobrém stavu. Je skvělý pro ženy i muže v jakékoliv věkové kategorii. A jaké má přínosy?

- Zvyšuje výkonnost – zvyšuje efektivnost prováděných pohybů
- Udržuje pružnost svalů a šlach
- Předchází svalové nerovnováze – vyrovnání jednostranné svalové zátěže a zkrácení ztuhlých svalových oblastí, se kterými „bojujeme“ každý den
- Vede ke správnému držení těla, správnému dýchání a účelnému i šetrnému pohybu zároveň
- Zlepšuje kloubní pohyblivost a ohebnost celého těla
- V kombinaci s dalším cvičením podporuje rozvoj veškerých pohybových schopností a dovedností
- Je účinný a šetrný k protahované tkáni
- Snižuje tělesné napětí a uvolňuje celé tělo
- Působí preventivně proti svalovým a kloubním úrazům, především snižuje riziko tzv. tupých poranění – natrhnutí svalů, šlach a svalových úponů
- Zvyšuje odolnost vůči únavě
- Způsobuje lepší reakci, pohotovost a soustředění pro další činnosti
- Udržuje dobrou tělesnou i duševní kondici

Pokud jsme strečinkové cvičení provedli kvalitně, protažené svaly jsou připravené na zvýšenou zátěž a výkon až 90 minut po takovémto protažení. Pokud jsme strečink neprováděli za účelem sportovního tréninku, ale „pouze“ proto, abychom svému tělu dopřáli skvělý pocit a lepší funkčnost, jsou účinky protažení patrné až 2 dny, což se projeví na zlepšené kloubní pohyblivosti a pocitu pružnosti svalů, zlepšené náladě a celkovému pozitivnímu fyzickému i psychickému naladění. U pravidelného cvičení můžeme po čase pozorovat zmenšení nebo vymizení bolestí zad, šíje, kyčlí…

TIP: Užijte si skvělou lekci Strečinku s profesionálem! Lekce STREČINKU najdete pravidelně v rozvrhu Recall centra (Sedmihorky u Turnova) v úterý od 18.35 hod. Neváhejte a pojďte pro své tělo něco udělat! Rezervace a info: www.recallcentrum.cz

CESTY KE ZDRAVÍ – ODLEHČENÉ LEDNOVÉ RECEPTY INSPIROVANÉ ÁJURVÉDOU



Leden většina z nás vnímá jako čas na návrat ke svým „starým kilům“, kdy je potřeba nejen zhubnout, ale také své tělo po Vánocích odlehčit. Jak na to radí skrze recepty Iva Georgievová.

Fazolový guláš (asi 4 porce)

1 hrnek bílých fazolí (je důležité vybrat takové, které se po namočení rychle uvaří), 8–10 sušených rajčat, saturajka (1 lžička), bobkový list (2 kusy), mletá paprika, 5 cm pórku, tymián, dýně (2 hrnky nakrájené), 1 malý stroužek česneku, pokud máte, tak i troška pískavice, jemné kari, kmín, koriandr, nové koření, zakysaná smetana (dle vás), sůl, ghí.

Jako příloha může být basmati rýže (asi 1 hrnek).

Fazole namočíme, nejlépe přes noc. Uvaříme je s troškou saturajky, bobkového listu a nového koření. Vodu slijeme a na ghí orestujeme nakrájenou dýni, nakrájená sušená rajčata (ty je také vhodné nejprve namočit), pórek a česnek. Přidáme ostatní koření a uvařené fazole, pomalu s troškou vody vaříme. Mezitím si uvaříme basmati rýži. Do fazolí můžeme přidat zakysanou smetanu, popřípadě přidáme trošku vody. Je možné také na pokrm nastrouhat kvalitní sýr.

Jáhlový koláč s tvarohem (množství je na pekáč)

Těsto: Propláchnuté jáhly (1 hrnek) dáme s 2 hrnky vody a špetkou soli vařit. Vaří se krátce (jako rýže cca 5–10 minut) a nechávají se v zakrytém hrnci dojít. Po uvaření je necháme mírně zchladnout (odebereme asi 1/4, tu použijeme později na svrchní část koláče) a přidáme 0,5 kg tvarohu, 1/3 hrnku třtinového cukru, 1 lžička bezfosfátového prášku do pečiva. Tuto směs poklademe na dno vymazaného pekáče (vymazáváme ghí).

Náplň: Oloupaná a nastrouhaná jablka (10–15 kusů), rozinky (2 lžíce), nakrájené mandle (2–3 lžíce), skořice, třtinový cukr (asi 3 vrchovaté lžíce, zde přizpůsobit sladkosti jablek), ghí (3 lžíce).Vše smícháme a poklademe na těsto. Dáme péci (asi 180 °C). Po cca 15 až 20 minutách přidáme vrchní vrstvu.

Vrchní vrstva: Uvařené jáhly (1/4 z původního množství), 2 kusy bílků, 2 vrchovaté lžíce třtinového cukru. Bílky vyšleháme do pěny (postupně přidáváme cukr), smícháme je s jáhly a vložíme na náplň, vše dopečeme. Koláč můžeme jíst ještě teplý, ale i po vychladnutí chutná výborně.

Lednový bylinkový čajíček na dobrou náladu a zahřátí (množství je na jednu konvičku cca 1,5 litru)

Kardamom (1/5 lžičky), lípa květ (1/2 lžičky), meduňka (1/2 lžičky), skořice celá (3 cm), řepík (1/2 lžičky). Vše chvilku převaříme a poté přecedíme. Dle potřeby je možné přisladit již mírně vychladlé medem, nebo javorovým sirupem.

Novoroční salát

1/3 červeného zelí – najemno nakrájíme, sůl, kurkuma, med, vinný ocet, křen (trošku a nastrouháme), 1 jablko (na jemno nastrouhané), zakysaná smetana (1 lžíce), olivový olej.

Med, olivový olej, jablečný ocet, křen a sůl metličkou jemně smícháme a poté přidáme ostatními ingredience, popřípadě ještě dochutíme.

Co dělat, když se nám po vánočním hodování zhoršila cukrovka (získaná)?

Velmi dobré je do denního režimu zařadit obyčejnou chůzi. Zlepšíte si kondici a podpoříte psychiku, která je v tomto případě velmi důležitá. Zařaďte do jídelníčku kvašené zelí, čočku, fazole, ječné kroupy – nikoliv však v kombinaci s masem a uzeninou. Do čajů přidávejte skořici. Do zeleninových polévek je velmi chutná pískavice, která podpoří i správnou funkci ledvin a v chladném počasí pomáhá snížit zahlenění.

Leden ve zdraví a s poznáním přeje Iva.

Krátké upozornění - jedná se o přírodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nenahrazují léky a reakce je podle okolností a akutního zdravotního stavu, který já nemohu předvídat.

AUTORKA: Iva Georgievová – praktická Ayurveda
ivaveda@ivaveda.eu • www.ivaveda.eu

ukázka receptů z publikací Jídlem ke zdraví

NASYCENÍ NELZE OBELSTÍT

Ač si to neuvědomujeme, pocit nasycení hraje klíčovou roli při ovládání chutí. Naším nejdůležitějším úkolem při sestavování jídla je proto dosažení jeho vysokého sytícího efektu. Častá konzumace potravin bez „brzd“ (živin) kompletně nabourává hormonální rovnováhu těla a přeprogramovává náš mozek na chybné odpovědi. Výsledkem nemůže být nic jiného než přibývání na váze a nemoc(i)!

Naše chutě se zakládaly opravdu dávno, v pravěku, a vedly nás k uspokojení potřeb našeho těla. Tím, že chutě tělo uspokojovaly a dělaly mu dobře (tišily hlad), tělo se stalo na nich závislé. Náš mozek ovládly tři základní chutě (sladká, tučná, slaná) a my na ně získali NÁVYK. Chutě se staly tzv. návykovými a současně jistou a bezpečnou volbou při výběru potravin. Právě tyto tři chutě byly pro tělo reprezentanty plnohodnotné stravy, která dávala záruku dostatku živin. Při konzumaci takovéto stravy se postupně plnil žaludek a potrava se posouvala do střeva, kde probíhalo trávení. Z trávicího traktu byl vyslán signál do mozku, že tělo načerpalo dostatek živin a mozek může dát pokyn – přestat jíst. A toto je dodnes skutečná podstata NASYCENÍ!!! Ač si to neuvědomujeme, pocit nasycení hraje klíčovou roli při ovládání chutí. Naším nejdůležitějším úkolem při sestavování jídla je proto dosažení jeho vysokého sytícího efektu. Jediná správná cesta, jak se zbavit špatných návyků, je spojení lahodného jídla s výživností a nasycením!

Připravíme si vyvážený pokrm obsahující dostatek bílkoviny, zeleniny a vhodné sacharidové přílohy. Na začátku vnímáme, že nám jídlo velmi chutná. S každým dalším soustem ale chuť klesá. Asi tak po patnáctém soustu vnímáme, že už nás pokrm neláká, a končíme s jídlem. Toto je pocit nasycení. Při trávení takového pokrmu tělo získává dostatek hodnotných živin, které odpovídají jeho potřebě. A již během konzumace přichází do mozku signál z trávicího traktu, že tělo je dostatečně zásobeno živinami a mozek může dát pokyn ke snížení chutě na další jídlo. V případě, že budeme konzumovat potravinu, která nebude obsahovat kvalitní, komplexní a výživné bílkoviny, tuky a sacharidy, budou reakce těla zcela opačné. Pro příklad zvolím klasickou sušenku z bílé mouky s čokoládovou náplní. Jde o potravinu, která neobsahuje žádné bílkoviny, zdravé tuky, jde pouze o bílou mouku, bílý cukr a ztužené tuky. Sušenka nepřináší žádné opravdové živiny a při její konzumaci nedochází k pocitu sytosti, protože neobsahuje žádné brzdy (brzdami myslím živiny), které by snížily chuť na další sušenku. Naopak, chutě zůstávají stejné jako u první. Sníme tedy daleko více, než bychom si přáli, protože se nedostavil pocit nasycení.

Průmyslově upravené potraviny v sobě koncentrují velmi intenzivní průmyslové chutě (sladkou, tučnou a slanou), jež mají za úkol vyvolat silný stimulační efekt, který nedokážeme silou vůle ovládnout. Výsledek všichni známe – konzumujeme umělou potravinu plnou prázdných kalorií, nulové výživové hodnoty. A protože tělo nenachází v podaném pokrmu žádnou výživu, žádá si další a další porci a my se stáváme na těchto potravinách závislými. Navíc při konzumaci prázdné potraviny dochází k vyloučení endorfinů (hormonů štěstí), díky kterým se cítíme na krátkou chvíli velmi spokojení. Původní záměr přírody – uspokojit hlad chutěmi na výživné jídlo – je ten tam, tělo se naprogramovalo výhradně na uspokojování chutí bez ohledu na potřeby těla. Potom stačí na danou potravinu jenom pomyslet nebo projít kolem místa, kde ji prodávají, a pocity uspokojení a blaženosti jsou silnější než naše disciplína či silná vůle.

Text pochází z knihy Šance pro ženu 40+.• Autorka Ivana Stenzlová, nakladatelství Smart Press.

CHCETE ZJISTIT VÍC?

VYHRAJTE KNIHU

Šance pro ženu 40+ aneb jak vyladit svou váhu, hormony, výživu a zdraví

Autorka ukazuje, jak i s postupujícím věkem a hormonálními změnami zvládat svou váhu a kondici, jak minimalizovat únavu, výkyvy nálad, stres, návaly i možné zdravotní komplikace, a to pomocí správné výživy a bylinek, pohybu, relaxace a vhodných technik inspirovaných Tradiční čínskou medicínou.

Soutěžní otázku a formulář pro odpovědi najdete na www.ceskyrajvakci.cz

JAK A PROČ SE UZEMŇOVAT?

Co je to vlastně uzemnění? Být uzemněn znamená být přítomen ve vlastním těle, cítit proud života v každé jeho části, od temene hlavy až po prsty na nohou. Když člověk uzemnění ztratí, je to, jako by vypadl z reality, ztrácí jasnost myšlení a koncentraci, nedokáže se soustředit na to, co je hlavní. Uzemnění nám navrací přirozený zdroj energie, pomáhá předcházet i ulevovat zdravotním potížím. Působí zejména u chronických zánětů v těle, ale i běžných symptomů. Spojení se Zemí je vlastně takový restart fyziologické základny těla, aby obnovovalo a regenerovalo samo sebe. Pokud je člověk dobře uzemněný, jeho organismus zvládá i velké životní změny bez toho, aniž by byla ohrožena jeho integrita a docházelo ke změnám cítění a prožívání.

To, jak jsme uzemnění, se s námi nese již od prenatálního věku. S tím už ale jen těžko něco uděláme, proto je dobré soustředit se na teď a tady a udělat pro sebe maximum. V současném životě nás od uzemnění odvádí všechny těžké události, které jsme nestihli zpracovat (nemoci, úmrtí blízkých, rozvod apod.), dlouhé a časté sledování televize, hraní her na počítači, nebo dokonce i přemíra čtení (v těchto případech z důvodu propojení s příběhem a postavami, kdy přestáváme vnímat sebe, ale jsme vtaženi do cizího děje), dále pak z těch nejčastějších dlouhodobé nevyspání, vyčerpání a chronický stres.

JAK TEDY OBNOVIT SVÉ SPOJENÍ SE ZEMÍ?

Je to velmi jednoduché a existuje hned několik tipů jak uzemnění dosáhnout. Mezi ně patří odpočinek během dne, kvalitní spánek, pravidelná fyzická aktivita – od klidných procházek do přírody přes jógu, tanec či jiný sport až po práci na zahradě. Vhodnou barvou pro uzemnění jsou červená a hnědá (oblečení, deky, předměty doma nebo obrázky), tyto barvy jsou vhodné i v jídle – kořenová zelenina (červená paprika, řepa, rajče, mrkev). Z relaxačních tipů – využívejte masáže, solné koupele (hrnek čisté mořské soli do vany), aromaterapie (doporučuje se santal, cedr, ylang-ylang), vizualizace, omezení stresu, smích, tvoření, užívat si koníčky a v neposlední řadě vyloučit hormonální antikoncepci.

Jedním z nejdůležitějších prvků pro uzemnění je přímý kontakt se zemí. Nejlépe s hlínou, trávou, naboso. Lze na trávě i sedět či ležet, zahradničit a pracovat s hlínou. Holá kůže lidského těla se při styku se zemským povrchem okamžitě vyrovnává na elektrický potenciál Země, který je pro nás přirozený a zdravý. Dochází k velmi pomalému, ale významnému prvotnímu toku elektronů do těla. Je to pohodlné, nenáročné, příjemné. Pokud nepatříte mezi otužilce, nechte si toto na teplé dny a v zimě své uzemnění venku můžete zvýšit objímáním zdravých silných stromů. Uzemňuje také vědomé dýchání. V létě pak velice silně uzemňuje moře. Fyziologie uzemněného člověka je účinnější a zdravější. Pečujete o sebe samé. Jste aktivní na proměně svého zdraví v dlouhověký plnohodnotný život. A nejen to, svojí vyrovnaností přispíváte Zemi k navrácení tolik žádaného zvyšování vibrací planety.

RESTART

INZERUJTE V PŘÍLOZE RESTART

novin Český ráj v akci
• akce • sport • zdraví • lifestyle
• zdravé potraviny • kosmetika • a další
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČESKÝ RÁJ V AKCI

SEDMIHORSKÁ ZIMA

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY

Jóga, masáže, relaxace a zajímavý program, jako jsou přednášky, workshopy a kulturní akce, nabízí Recall centrum v Sedmihorkách u Turnova, kde vás v komorním sále s nezapomenutelnou atmosférou čeká dokonalý zážitek! Vyberte si vstupenku pro sebe, a nebo ji darujte někomu blízkému.

23. 1. 2020 • UZDRAVUJÍCÍ MOC KLADNÝCH EMOCÍ – MUDr. Milan Moskala

Vážený lékař MUDr. Milan Moskala se ve své přednášce bude věnovat vlivu našich emocí na náš zdravotní stav. A to negativních i pozitivních. Uvede některé zásadní výzkumy z této oblasti, představí, jak negativní emoce působí na kardiovaskulární onemocnění, a především ukáže každému z diváků cestu, jak prakticky uplatňovat některé z pozitivních emocí v našem každodenním životě a jaké výsledky můžeme očekávat.

20. 2. 2020 • PAVEL DOBEŠ – koncert

Pavel Dobeš, jeden z nejvýraznějších, nejoriginálnějších a nejznámějších písničkářů zraje. Na jeho koncertech zažijete balady, humorné i romantické písně a v Recall centru si navíc užijete skvělou atmosféru a komorní prostředí.

27. 2. 2020 • MUDr. Jan Vojáček, CFMP – ZDRAVÍ ŽENY A MUŽE V 21. STOLETÍ aneb jak naše role ovlivňují naše zdraví

Chronické zdravotní potíže, od únavy přes bolesti hlavy, ztrátu výkonnosti a libida až po diagnózy vysoké krevního tlaku, cukrovky, autoimunity, či onkologie souvisí s naším hormonálním a imunitním systémem. Co vše je dnes ovlivňuje z komplexního pohledu včetně rolí, které zastáváme v životě, bude náplní přednášky stále oblíbenějšího funkčního lékaře Jana Vojáčka.

5. 3. 2020 • VEČER PRO DVA – Jaroslav Svěcený

Večer krásné hudby v módu pozitivní energie v podání houslisty Jaroslava Svěceného a herečky Dejvického divadla Zdeňky Žádníkové Volencové (mluvené slovo a flétna). Zazní hudba tří staletí. Komorní atmosféra Recall centra zaručí dokonalý zážitek!

SEDMIHORSKÉ JARO

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY

26. 3. 2020 • DOBA JEDOVÁ – profesorka RNDr. ANNA STRUNECKÁ, DrSc.

Autorka bestsellerů Doba jedová a Doba jedová II se bude ve své přednášce zabývat příklady největších škůdců lidského zdraví v potravinách, nápojích, lécích a našich domovech. Ukáže vám, jak vaše zdraví ohrožuje to, o čem si myslíte, že vám prospívá. Seznámí vás také s alternativami a způsoby, jak se proti působení uvedených škodlivin bránit. Dozvíte se, jak škodlivý je aspartam a glutamát, homocystein, jak působí trio vitaminů B6+B9+B12 v prevenci autismu i Alzheimerovy nemoci, proč je dobré vyhnout se „éčkům" a mnoho dalšího. Přednáška, kterou byste rozhodně neměli zmeškat.

9. 4. 2020 – IVO JAHELKA – koncert

Pořad „zpívajícího právníka" je sestaven z veselých příběhů ze života zpracovaných do písniček. Písničky jsou prokládány ukázkami ze soudních spisů a policejních protokolů, o humor není nouze. Ivo Jahelka vzkazuje: „...dobrý humor, slovo, smích – nejít na to, byl by hřích!"

23. 4. 2020 • PREVENCE A TERAPIE VÝŽIVOU – PharmDr. Margit Slimáková

Jak stravou řešit dnes nejběžnější zdravotní potíže? Jak budovat zdravá střeva, jak předcházet a léčit cukrovku, nadváhu a Alzheimerovu demenci... To a mnoho dalšího se dozvíte od Margit Slimákové, která je v současnosti nejvýraznější česká specialistka na výživu a zdravotní prevenci. Prostor bude i na diskuzi a dotazy.

14. 5. 2020 • POUTNÍCI – 50 LET V COUNTRY – koncert

Legendární kapela Poutníci, hrající bluegrass a country, oslaví v Recall centru 50 let své existence! Skvělý koncert v příjemném prostředí.

Změna programu vyhrazena.

KAPACITA SÁLU OMEZANÁ, POČET VSTUPENEK JE LIMITOVÁN. PODROBNÝ PROGRAM, VÍCE INFORMACÍ A VSTUPENKY NA WWW.RECALLCENTRUM.CZ • Sedmihorky 10 (B), 511 01 Turnov • INFO@RECALLCENTRUM.CZ

JÓGA & MASÁŽE

Recall centrum
relax • refresh • revive

místo pro váš pohyb, pohodu, relax i business

PRAVIDELNÉ LEKCE JÓGY V RECALL CENTRU

PONDĚLÍ:

od 17.30 – HATHA JÓGA – příjemná, pomalejší lekce, vhodná pro všechny věkové kategorie, začátečníky i pokročilé.

ÚTERÝ:

od 16.20 – AERIAL HOOP – kurz pro děti.

od 17.30 – LÉTACÍ JÓGA – speciální lekce jógy určená všem, ocení ji i lidé s problémy se zády a krční páteří. Posilnění i příjemné protažení těla. Pro začátečníky i pokročilé.

od 18.35 – STREČINK – PROTAŽENÍ CELÉHO TĚLA – skvělá lekce pro každého, kdo chce zlepšit svou flexibilitu, zároveň i posílit své svaly a cítit se lépe. Čeká vás protažení celého těla od hlavy až k patě. Nejen pro jógově zaměřené, ocení ženy i muži!

STŘEDA:

od 16.45 – JÓGA PRO POSILNĚNÍ STŘEDU TĚLA – vynikající lekce pro každého, kdo chce efektivně posilnit svaly celého těla, předcházet bolesti zad, budovat stabilizační systém páteře, hubnout a celkově vitalizovat své tělo. Zároveň se zrelaxujete a naberete síly do dalšího dne. Lekce jsou určeny všem, vhodné i pro začátečníky.

od 18.15 – JÓGA PRO POSILNĚNÍ PÁNEVNÍHO DNA – pro všechny ženy, nejen po porodu. Lekce řeší diastázu, ochablé pánevní dno, špatné držení těla. Během lekce si zpevníte problémové partie, procvičíte pánev, kyčle a krční páteř, zpevníte střed těla, posilníte vnitřní sílu pánevního dna, srovnáte energie v těle.

BONUSOVÝ PROGRAM PRO VÁS!
Výhodné kredity a permanentky pro nováčky i pro naše pravidelné účastníky!

OD ÚNORA: nové kurzy
Latinskoamerické tance pro začátečníky
& **Tančení pro maminky s dětmi** na těle v šátku, v nosítku, v krosničce

ČTVRTEK: přednášky, koncerty

MASÁŽE – odpočiňte si v Recall centru, dopřejte si masáž!
Masáže pro dospělé i pro děti…
Omlazující, detoxikační, sportovní, relaxační, antistresová, masáž hlavy, plosek nohou, čokoládová, voňavá, lávovými kameny…

DARUJTE MASÁŽ JAKO DÁREK!

INFO • ROZVRH LEKCÍ • REZERVACE: WWW.RECALLCENTRUM.CZ
Sedmihorky 10 (B), 511 01 Turnov • www.recallcentrum.cz • tel.: 774 499 935

RADY DO ZAHRADY: NAVRHUJEME ZAHRADU I.

U každé zahrady jsou důležité především její umístění, oslunění a půda, ve které chcete pěstovat. U městské zahrady nezapomeňte na inženýrské sítě, které leží neviditelné pod povrchem. Pokud ale chceme vysadit strom nebo postavit altánek, musíme je najít.

STANOVIŠTNÍ PODMÍNKY

Takzvané stanovištní podmínky jsou dané orientací pozemku ke světovým stranám, sklonem pozemku, výškou zástavby okolních budov, podílem zpevněných ploch a v případě vnitrobloku i jeho tvarem a velikostí. Například stěna s jižní expozicí v severní části vnitrobloku je nejdéle osluněna a je zároveň nejteplejší. Stále zastíněná stěna se severní expozicí v jižní části je nejchladnější a má nejvyrovnanější průběh teplot. Největší srážkový stín má západní stěna (tudíž stěna s východní expozicí), na kterou svítí slunce ráno a odpoledne. Odpoledne osluněná východní stěna může mít největší množství srážek vzhledem k převládajícím větrům.

KVALITA PŮDY

Kvalitu půdy prověříme několika způsoby – od finančně nenáročných až po opravdu sofistikované vědecké metody. Můžete použít i tzv. rýčovou metodu nebo zkoušku, která snadno a rychle prověří hloubku, zrnitost a strukturu ornice, tedy svrchní vrstvy půdy, pro pěstování zeleniny nejdůležitější. Stačí vám k ní rýč a odborník, který půdní profil „umí číst“. Ten pozná, zda je půda úrodná, anebo čím a jak ji vylepšit. Pokud se rozhodnete pro ovocné stromy a keře, prověřte také propustnost půdy na vašem stanovišti. K tomu je zapotřebí vykopat hlubší jámu, asi 50 až 100 cm hlubokou, napustit ji vodou a pozorovat, jak rychle se bude voda vsakovat. Již pouhým doptáváním se sousedů, kteří bydlí v okolí delší dobu, zjistíte, jestli se o půdu nepečovalo, či pečovalo (např. pravidelným zapracováním kompostu) nebo jestli při rekonstrukci tam někdo nenavezl zbytky stavební suti.

K základní představě, co od pozemku očekávat, vám dobře poslouží i historické letecké snímky, které jsou běžně dostupné na internetu. Z nich můžete zhruba poznat, k čemu pozemek sloužil před pěti, deseti, patnácti lety.

Můžete samozřejmě investovat do rozboru specializovanou laboratoří nebo se poptat na univerzitě, třeba vám pomůže přímo laboratoř anebo budou na studijním oddělení vědět o studentovi, který zrovna na podobné téma píše diplomovou práci.

Pokud vám bude stačit jen zjistit, jak je půda kyselá, máte několik jednoduchých možností.

Lakmusový papírek – na odebranou zeminu nalijte trojnásobné množství destilované vody, dobře protřepte a nechte ustát. Čirý výluh slijte do čisté zkumavky a ponořte lakmusový papírek. Modrý se ve výluhu kyselé půdy zbarví červeně, červený ve výluhu zásadité půdy modře.

Půdní pH test – pomůcka na zjištění půdní reakce je určená pro 8 testů. Součástí balení je zkumavka, destilovaná voda a testovací tablety. Výsledek pH se dozvíte bleskurychle, během 3 minut. Ale najdete i další testy, nejpřesnější je půdní pH metr, jako digitální přístroj je ale podstatně dražší.

SOUTĚŽTE O KNIHU PĚSTUJEME VE MĚSTĚ

Otázku a formulář pro účast v soutěži najdete na www.ceskyrajvakci.cz

Orientačně můžete určit kyselost půdy i podle plevelů, které na místě najdete, a ruku do hlíny, že některé z nich jsou i jedlé:

KYSELÉ PŮDY: máta polní, šťovík menší, přeslička rolní, violka trojbarevná, vlčí bob, chmerek roční, jitrocel kopinatý

ZÁSADITÉ PŮDY: stračka polní, hlaváček letní, komonice lékařská, drchnička rolní, hořčice polní, pryšec kolovratec, mléč hladký, čičorka pestrá

Jestli toužíte ještě po přesnějším rozboru, zkuste zavolat do některé ze zemědělských oblastních laboratoří – nabízejí rozbory pro zahrádkáře za snížené ceny, stačí jim vzorek poslat poštou, jen obsah dusičnanů vám neprozradí. A jakou půdu vlastně potřebujete, když už jste si ji otestovali? Většině rostlin pěstovaných na zahrádce nejlépe vyhovuje neutrální až slabě kyselá zem.

Nároky rostlin na pH půdy

Půda kyselá – pH menší než 6,5; neutrální – pH 6,6–7,1; zásaditá – pH větší než 7,2

4,5–6,5 borůvky a brusinky
5,0–7,0 brambory
5,5–6,5 třešeň, maliny, ostružiny, většina trvalek
5,5–7,0 ředkvičky, ředkev, okurky, špenát, rebarbora, rybíz červený, višeň
5,5–7,5 hlávkový salát, tykve, šalotka, rajče
6,0–7,0 brokolice, kadeřávek, kukuřice, pažitka, hrušně, jabloně, lískové keře, meruňky
6,0–7,5 celer, červená řepa, fazole, květák, máta peprná, pórek, růžičková kapusta, zelí, angrešt, švestky a ryngle, rybíz černý a bílý
6,5–7,5 cibule, černý kořen, hrách, kedlubna, mrkev, jahody

• *Text a foto pochází z knihy PĚSTUJEME VE MĚSTĚ – Zelené balkony, sousedské záhonky a komunitní zahrady, Autorský tým Kokoza, nakladatelství Smart Press*

INSTALATÉRSTVÍ VOTRUBEC RADEK

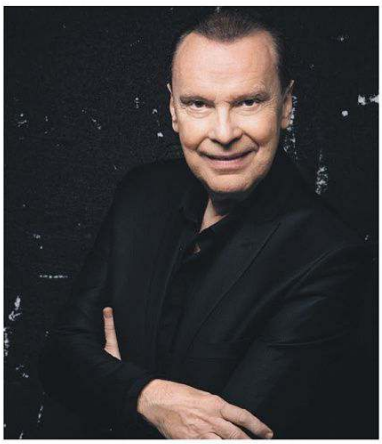
MONTÁŽE NOVÝCH A REKONSTRUKCE STARÝCH ROZVODŮ VODY, ODPADŮ A TOPENÍ

REVIZE KOTLŮ NA TUHÁ PALIVA zn. Opop, Rojek, Viadrus, Emka

VÝMĚNA VAN, UMYVADEL, WC, ČERPADEL vč. kompletní dodávky materiálu

STROJOVÉ ČIŠTĚNÍ ODPADNÍHO POTRUBÍ

TEL. 604 588 507
votrubecradek@seznam.cz



KULTURNÍ TIPY PORTÁLU

vstupenka

1. 10. 2020 od 19.00 – GALAKONCERT ŠTEFANA MARGITY

Městské divadlo Jablonec nad Nisou

Koncert předního operního pěvce Štefana Margity s programem světových tenorových árií proběhne za doprovodu renomovaného brněnského ansámblu Moravské klavírní trio (doprovodné těleso Evy Urbanové, Andrey Kalivodové, Richarda Samka a jiných významných českých pěvců).

K plánovaným rolím, ve kterých Štefan Margita během sezóny 2020/2021 vystoupí, patří Friedrich Wilhelm v Henzeho opeře Princ Homburský ve Stuttgartu. Čeká jej také debut v roli Aigistha v opeře Elektra ve Valencii, role Tichona v Kátě Kabanové v newyorské Metropolitní opeře, Lodge v opeře Zlato Rýna v Chicagu a kníže Šjujskij v opeře Boris Godunov. V současnosti plánuje také mnoho koncertů na území České republiky, kde v lednu 2018 s velkým úspěchem debutoval v roli kapitána Vereho v opeře Billy Budd v Praze.

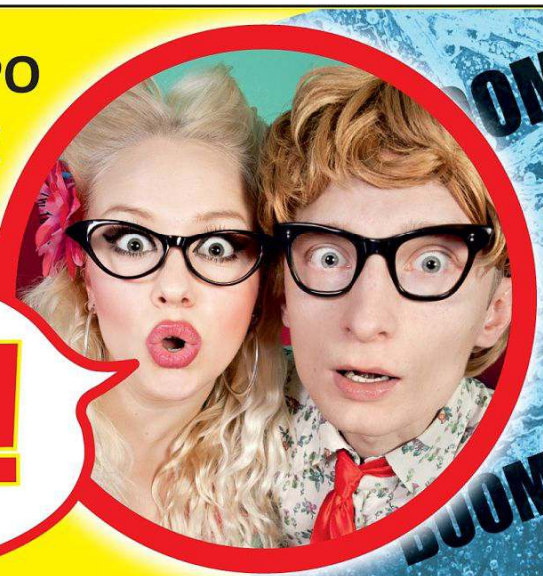
29. 5. 2020 od 17.00 – VÍNOVÁNÍ

Oblastní galerie Liberec

Pokud se řadíte k milovníkům dobrého vína, či snad dokonce jeho znalcům, právě pro vás jsme připravili 2. ročník libereckého Vínování. Dovolte nám pozvat vás do krásných prostor zahrady Oblastní galerie Liberec, kde se stanete součástí boutique happeningu Vínování. Čeká vás velkorysé zastoupení vinařů z Moravy, Čech i zahraničí, těšit se můžete na vinařské špičky jako jsou Vinařství Volařík, Václav, Stávek či Tichý. Kromě skvělých vín se můžete těšit na další vinařské produkty, fantastické pochoutky od Ambiente – White Circus, účast Bílých Tygrů, battle, rozmanitý výběr sýrů či zákusků a příjemnou atmosféru pátečního večera doplněnou o hudební doprovod. Veškeré informace o akci, vinařích a doprovodných aktivitách budou postupně zveřejňovány na webu vinovani.cz a také na sociálních sítích. Těšíme se na vás! Cena vstupenky: 290,- Kč. V ceně vstupenky je zahrnut vstup na akci, dárková taštička, degustační sklenička Vínování a welcome drink.

VSTUPENKY ZAKOUPÍTE pouze na portálu **www.evstupenka.cz** a dále na prodejních místech: IC Mladá Boleslav, IC Mnichovo Hradiště, RTIC Turnov, CK Czech Paradise Jičín, IC Železný Brod, Eurocentrum Jablonec nad Nisou, MIC Liberec, OC FORUM Liberec, Městská knihovna Český Dub, TIC Nový Bor, MIC Česká Lípa, IC Dolní Bousov, Brána Trojzemí Hrádek nad Nisou, IC Smržovka, IC Bedřichov, MIC Varnsdorf, MIC Rumburk a Kulturní portál Praha. Kompletní seznam míst na **www.evstupenka.cz**

JISKRU V OKU VÁM PO CELÝ ROK 2020 PŘEJE DIOPTRA OPTIK.



WAU!

dioptra optik

-50% SLEVA

ZA 1/2 SLEVA 50% ZA 1/2 SLEVA 50% ZA 1/2 SLEVA 50% ZA 1/2 SLEVA 50% ZA 1/2 SLEVA 50% ZA 1/2 SLEVA 50%

VŠECHNY ZNAČKY BRÝLÍ ZA PŮLKU

* Sleva 50% platí na označené obruby při současném zakoupení brýlových čoček SHV, HVLL. * Platnost akce od 2. 12. 2019 - 31. 1. 2020. Více info v prodejně.

TURNOV

- Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673 (naproti Penny marketu - budova Dioptra)
- Nádražní 1063, tel.: 737 210 856

ŽELEZNÝ BROD

- náměstí 3. května 201, tel.: 734 154 354

www.dioptraoptik.cz dioptraoptik.cz

NÍZKOENERGETICKÉ MODULOVÉ DOMY

K TRVALÉMU BYDLENÍ I REKREACI

Sedmihorky 10 (b)
Turnov
774 709 588
www.stylovedomy.com
info@stylovedomy.com

ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

www.cisteniuklidzajicek.webmium.com

koberce, sedačky, okna, dveře, sanitu, radiátory, podlahy, kočárky, dětské sedačky, matrace, interiér automobilů ...

PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID

Radim Zajíček
tel. 777 138 948
e-mail: radimzajicek@seznam.cz

ZELENINOVÉ KARBANÁTKY

Na karbanátky: 125 g brokolice, 125 g žampionů, 125 g mrkve, 125 g kukuřice, 2 stroužky česneku, 2 vajíčka, kukuřičná nebo normální strouhanka, kari, sůl, pepř
Na dip: půl kelímku jogurtu, půl kelímku zakysané smetany, kapka citronové šťávy, sůl, stroužek česneku, řecké bylinky, cca tři lžíce řeřichy

Karbanátky: Zeleninu a žampiony nakrájejte na kostičky stejné velikosti. Vše krátce povařte v páře. Do poloměkké zeleniny přidejte vajíčka a koření a vše promíchejte. Poté přidejte strouhanku – aby vznikla hmota, ze které půjdou tvarovat placičky. Placičky smažte na pánvičce, nebo pečte v troubě.
Dip: Smíchejte jogurt se zakysanou smetanou. Přidejte citronovou šťávu a najemno nasekanou řeřichu s řeckými bylinkami. Na závěr dochuťte solí dle chuti.

NEJEFEKTIVNĚJŠÍ INZERCE V REGIONU

BUĎTE VIDĚT — INZERUJTE S NÁMI

KONTAKTUJTE NÁS PRO INDIVIDUÁLNÍ NABÍDKU

INZERCE: PRO FIRMY I PRO SOUKROMÉ OSOBY • prodáváte dům, pozemek, nabízíte služby atd...?
NOVINY ČESKÝ RÁJ V AKCI POKRÝVAJÍ: Turnov, Mnichovo Hradiště, Semily, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Sobotku, Jičín, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce

ČESKÝ RÁJ V AKCI

CHCETE EFEKTIVNĚ ZVIDITELNIT SVOU FIRMU?
HLEDÁTE ZAMĚSTNANCE? PLÁNUJETE MARKETING NA ROK 2020?
POŘÁDÁTE KULTURNÍ • SPORTOVNÍ • SPOLEČENSKOU NEBO JINOU AKCI?

50 – 55 000 VÝTISKŮ ZDARMA DO SCHRÁNEK • PŘES 150 000 ČTENÁŘŮ

www.ceskyrajvakci.cz
obchod@ceskyrajvakci.cz

ČÍM KRMIT PTÁKY

Drobných ptáků v krajině ubývá, proto je důležité jim pomoci přikrmováním. Platí, že potřebují kvalitní zdroj potravy: slunečnice, ořechy, pšenice, proso, kukuřice, ovesné vločky, jablka, strouhaná mrkev, hovězí lůj.

Do krmítka nepatří: odpadky z kuchyně, slané pečivo, buchty a sladké pečivo, zbytky vánočního cukroví apod., čerstvé pečivo, těstoviny, uzeniny, nevařená rýže, strouhaný kokos.

Pokud budete vhodně krmit, můžete mít až 30 druhů ptáků v jednom krmíku.

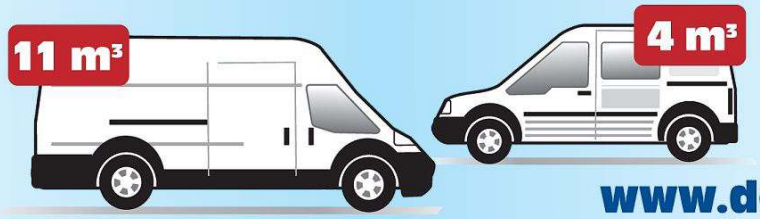
STOVKY SPOKOJENÝCH ZÁKAZNÍKŮ

SKVĚLÉ CENY

774 709 588

DODÁVKY TURNOV

autodoprava & půjčovna



VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ I DLOUHODOBÉ ZAPŮJČENÍ DODÁVEK

I PRO ŘIDIČE S ŘP SK. B

MOŽNOST ZAPŮJČENÍ A VRÁCENÍ I O VÍKENDU

www.dodavkyturnov.cz

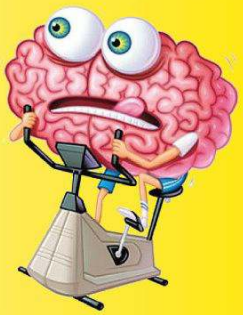
ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MOZKOVNA

Napište co nejvíce slov, která končí:

- **ika**
- **ita**
- **ent**
- **ař**
- **ář**

Pokud si chcete úkol ztížit, nebo udělat jako soutěž, pak si pro vymýšlení dejte časový limit (například 2 minuty).
Příklad: -ika: nika, elektrika...



SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

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

RECYKLOVANÁ KUCHAŘKA Jitky Rákosníkové

Přední česká food autorka se myšlenkou zužitkování „beze zbytku" zabývá více než 10 let, téma kulinární recyklace propojuje s důležitým a aktuálním trendem neplýtvání surovin a potravin a s ekologičtějším přístupem ke konzumu.

RECEPT: DOMÁCÍ KOKA SUŠENKY

Ingredience:

80 g moučkového cukru
vanilkový cukr
250 g hladké mouky
100 g kokosu
2 žloutky
2 lžíce kakaa
220 g másla

Postup je velmi jednoduchý a rychlý. Ingredience smícháme a vytvoříme těsto. Z těsta tvoříme malé kuličky, které na plechu rozmáčkneme vidličkou. Pečeme 10 minut na 190 °C. Hotovo!

DVĚ ŽENY SPOLU SDÍLÍ 20 LET JEDNU VĚZEŇSKOU CELU. NA SVOBODU JE POUŠTÍ VE STEJNÝ DEN. PŘED BRANAMI VĚZNICE ŘÍKÁ JEDNA DRUHÉ: "STAV SE ... **TAJENKA.**"

H	ŠIKMO	1. ČÁST TAJENKY	DOMÁCKY EDUARD	ÚDER	H	VÝPLŇ OKEN	CHŇAP	OZNAČENÍ VOJSK OSN	3. ČÁST TAJENKY	SPOJIT ŠITÍM
NĚKDE (KNIŽNĚ)					BRLOHY NA PŘEDMĚSTÍ					
NA ONOM MÍSTĚ					INDÁNSKÝ ČLUN / ZNAČKA VYSAVAČŮ					
ZVRATNÉ ZÁJMENO			POPEL Z HNĚDÝCH MOŘ. ŘAS / BALZAKŮV HRDINA					CITOSL. PLAŠENÍ / CHEM. PRVEK		
KÓD ŠPANĚLSKA				2. ČÁST TAJENKY / PŘEDLOŽKA			ARAB. MUŽSKÉ JMÉNO / PRIMÁTI			
POMŮCKY: KELP, ESP, PONS, RAIN	ČIRÁ KAPALINA / ČLEN SKAUTSKÉ ORGANIZACE					PRACOVAT S PLUHEM / LESNÍ ZVÍŘE				
SUCHÁ TRÁVA					STÁTNÍ POZNÁVACÍ ZNAČKA (ZKR.) / PSICE				4. ČÁST TAJENKY	TŘPYT
ZKRATKA NAŠÍ BÝVALÉ MĚNY				NÁŠ BÁSNÍK / BAŠTA						
EINSTEI-NOVY INICIÁLY			UKAZOVACÍ ZÁJMENO / SVAZEK ROŠTÍ				BIBLICKÁ POSTAVA / ZBYTKY UMĚL. DĚL.			
USPOŘÁDAT								DOUŠKA V DOPISE / AŽ		
ZN. NÁKLADNÍCH AUT						BOULE / PRAŽSKÝ OBCHODNÍ DŮM				
H	ŠEŘÍK / ANGLICKY POLIBEK				CÉVNÍ TEKUTINA / ANGL. DÉŠŤ					ZN. DLAŽDIČEK
KYPĚNÍ (BÁSN.)				ROZPĚRA / HMOTNOST S OBALEM						
INIC. HER. CHÝLKOVÉ			BATÁR, POLOLEŽATÉ PÍSMO / CHEM. ZN. AMERICIA							
SKLÁDACÍ PODSTAVEC							EPOCHA			
JMÉNO HEREČKY STAŠOVÉ							RUSKÉ UKAZOVACÍ ZÁJMENO			

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na www.ceskyrajvakci.cz. Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na **www.ceskyrajvakci.cz.** Vydává Belontis Design s. r. o., IČ 02862581. Korespondenční adresa: Redakce Český ráj v akci, P. O. BOX 52, 511 01 Turnov, e-mail: obchod@ceskyrajvakci.cz, www.ceskyrajvakci.cz. MK ČR E 21748.

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 67 – leden/2020, vyšlo 20.– 22. 1. 2020. • **Výherci soutěží z č. 66: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz**

Vypracování tržního odhadu před prodejem nemovitosti a pro dědické řízení
do 3 dnů za 999 Kč
volejte: 774 221 971

WWW.JITKAMADEROVA.COM
Fotografování svateb
REZERVUJTE SI SVŮJ TERMÍN 2020

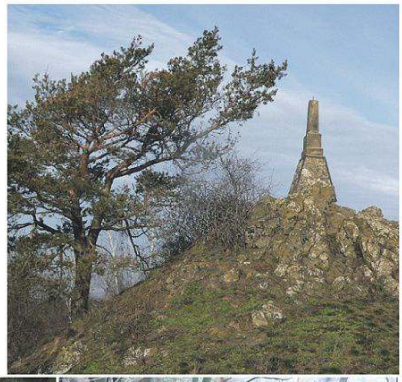
Daňové přiznání vám zpracuje účetní Stáňa.
Pro OSVČ a zaměstnance.
Přiznání i přehledy pro OSSZ a ZP.
Komunikace osobně i přes internet.
Výsledek papírově i elektronicky.
Zahálková, Chuchelna u Semil,
tel. 602 583 800,
e-mail: zaoffice@zaoffice.cz

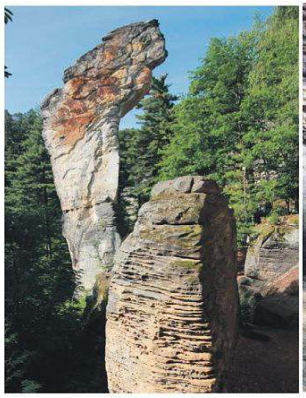
ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE
• posouzení situace
• výběr nejvhodnějšího řešení
• sepsání a podání insolvenčního návrhu
• provedení celým procesem oddlužení
• následný servis
Prozvoňte, sms: 736 610 065
Kancelář: Robousy 48, Jičín
j.vagenknechtova@seznam.cz

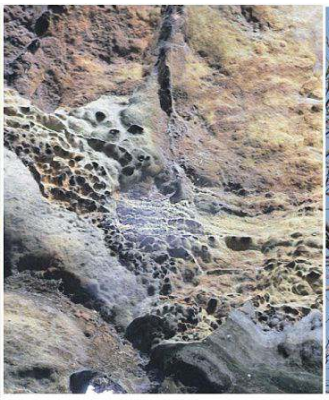
ADVOKÁTNÍ SLUŽBY
• vymáhání pohledávek po lhůtě splatnosti právní cestou
• konkurzy
• právní pomoc

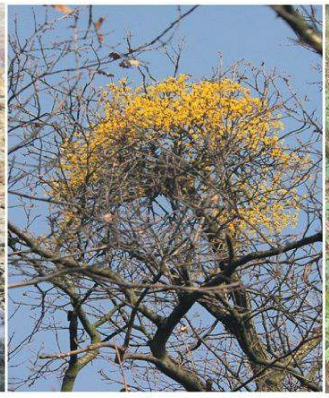
OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: TOULÁNÍ PŘÍHRAZSKÝMI ÚDOLÍMI S MUŽSKÝM

O vánočních svátcích počasí jak na jaře a všude plno lidí - tak kam vyrazit? No a co třeba na procházku a podívat se po houbách? Slunečným ránem jsme se autem přiblížili na parkoviště v Příhrazích u koupaliště, a protože se nám do vršků moc nechtělo, vydali jsme se po pěšině do Vlčího údolí a pak údolím Krtoly. Jakmile stromy odhodí listí, je tu toho najednou vidět mnohem víc než v létě. Když jsme omrkli železité inkrustace tvořící souvislé deskovité povlaky na Kobylí hlavě, vrátili jsme se kolem studánky pod kamenem zpět, a vydali se dál do údolí Krtoly. Tady, na padlých trouchnivějících kmenech v kaňonovitém údolíčku, jsme nasbírali hlívu a penízovku sametonohou. Zatímco někde ve stěně nad námi zůstala ukryta samotná dvouprostorová a 40 m dlouhá Krtola – největší jeskyně Českého ráje. Nemělo cenu ji hledat, neboť je chráněná proti nenechavcům pevnou mříží, coby bydliště a porodnice vrápence malého. Pěšinka nás z údolíčka vyplivla přímo u restaurace Krásná výhlídka (a že ta tady tedy je). Kolem dětského koutku s mini zoo jsme se došli podívat k nedaleké pseudokrasové trhlinové propasti, která je údajně hluboká až 22,5 m (podle meření z r. 1960), ale z vrchu vypadá spíš jako jeden z pětiset závrtů Českého ráje. A jak se tak rozhlížíme, zahlédneme v koruně dubu „žluté jmelí“. Kdepak, to je jen krásný trs polocizopasného ochmetu evropského, svítícího do dáli žlutými kuličkami. A když už přimrzlé sluneční ráno dalo daleký výhled, povylezeme si ještě o 50 m výše nad plošinu s jabloňovými sady. Pěkně na čedičový hrb Mužského (463 m n. m.), z kterého lze vidět až jednu šestinu Čech. Vrcholek byl kdysi málem odtěžen, dnes je ve vyklučeném lomu na čedičové skále dobře vidět sloupcová odlučnost, jež je zde uspořádána do milíře. Silné rozpukání a těžba kamene daly vzniknout právě rozsedlinové jeskyni, která je v pravé části lomu. Jako čepička na vršku sedí památník připomínající menší bitvu prusko-rakouské války v roce 1866, která měla zastavit postup Prusů směrem na Jičín a Hradec Králové (pro rakouské dělostřelce dopadla tragicky). Zpět směrem k Příhrazům se vydáváme po cestě mezi vzornými řadami stromů místního sadu. Polní cesta navazuje na modrou turistickou, a ta nás záhy přivede na Hrázku na hraně skal. A tak se znovu necháme unášet rozšířenou zimní nabídkou místních výhledů. A pak už jen dolů po schodech, posezení v hospůdce si budeme muset nechat až na jaro, na sezonu. A tak honem domů. *autor, foto Toulavá Sláfka*









Obecní úřad Vyskeř nabízí **k dlouhodobému pronájmu prostory restaurace a penzionu v obci Vyskeř**

Záměr a podmínky pronájmu naleznete na **www.vysker.cz** • Prohlídky prostorů možné po domluvě.
Případně se můžete informovat přímo **na Obecním úřadě** nebo na telefonu **481 329 211**.

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY
PRODEJ
UHLÍ
KRBOVÉHO DŘEVA
DŘEVA NA ZÁTOP
BRIKET
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ
MULČOVACÍ KŮRY
SEDMIHORKY U TURNOVA
WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ
PO – PÁ 9–15, SO 9–12
TEL. 602 612 674

Limitovaná edice Hyundai
Tucson IceBreaker

Již od 499 990 Kč*
Hyundai prémie 70 000 Kč

Pokračujte s námi v éře nového přístupu k zákazníkům.

- Limitovaná edice Hyundai Tucson IceBreaker Vám přináší atraktivní výbavu, ve které nechybí vyhřívání sedadel i volantu a další prvky včetně bezklíčového vstupu do vozu.
- Pohon 4×4 můžete mít se zvýhodněním 50 %.
- Zcela zdarma získáte kompletní sadu zimních kol a balíček zimního příslušenství!

0 % Nízké splátky s nulovým navýšením

Nejvýhodnější Hyundai pojištění

Sada zimních kol zdarma

Slevová tankovací karta na 5 let zdarma

Tyto benefity platí pro všechny modely Hyundai.

www.hyundai.cz

KB CAR s. r. o.
Pražská 169/69, Mladá Boleslav
+420 737 876 824 / www.kb-car.cz

HYUNDAI

5 LET KOMPLEXNÍ ZÁRUKY BEZ OMEZENÍ KM

5 LET Hyundai Assistance

EURO NCAP

MADE IN CZ

* Hyundai prémie je již započítána v akční ceně modelu.

Hyundai TUCSON - kombinovaná spotřeba: 4,2–7,8 l/100 km, emise CO_2: 110–179 g/km.
Fotografie je pouze ilustrativní.