

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

INZERUJTE S NÁMI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

BUĎTE VIDĚT

50 000
VÝTIŠKŮ/měsíc
ZDARMA DO SCHRÁNEK

PŘES 150 000
ČΤΕΝΑŘŮ KAŽDÉHO
VYDÁNÍ

NOVINY ČESKÝ RÁJ
V AKCI POKRÝVAJÍ:
Turnov, Mn. Hradiště,
Semily, Žel. Brod,
Hodkovice n. M., Jičín,
Sobotka, Bakov n. J.
a jejich spádové obce

**NEJEFEKTIVNĚJŠÍ
PROPAGACE
V REGIONU!**

CHCETE EFEKTIVNĚ
ZVIDITELNIT
SVOU FIRMU?
HLEDÁTE ZAMĚSTNANCE?
PLÁNUJETE MARKETING
NA ROK 2021? nebo
(PO)VÁNOČNÍ
PROPAGACI?

**KONTAKTUJTE
NÁS PRO
INDIVIDUÁLNÍ
NABÍDKU**

OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

RODNÝ DŮM FERDINANDA PORSCHEHO

Zveme vás na prohlídku domu, ve kterém se v roce 1875 narodil Ferdinand Porsche, automobilový konstruktér a tvůrce vozu Volkswagen. Expozici obohacuje unikátní exponát – **Porsche 356/1 Show Car** – replika prvního sériově vyráběného vozu značky Porsche.

Otevřeno pátek-neděle 9:00-17:00, v ostatní dny po předchozí domluvě.

Využijte kombinovaného vstupného do Rodného domu i ŠKODA Muzea v ceně 100 Kč/50 Kč.

Tanvaldská 38, Liberec – Vratislavice nad Nisou,
T: +420 326 832 028, +420 326 832 038, E: vratislavice@skoda-auto.cz,
rodnypumporsche.cz, muzeum.skoda-auto.cz

125 | ŠKODA AUTO
YEARS

GALERIE DETESK: Miloš Janků – PRŮMYSLOVÝ DESIGN

Syn známého malíře Miloslava Janků představuje širokou a zároveň úspěšnou tvorbu v oblasti průmyslového designu zaměřenou zejména na oblast nápojového skla.

MUZEUM DETESK

Rozsáhlou sbírku především autorských prací nejvýznamnějších železnobrodských výtvarníků doplnil další soubor kreseb Jindřicha Tocksteina. Samostatné oddělení mapuje historii vývoje skleněných figurek.



FIREMNÍ PRODEJNY SKLÁRNY DETESK

v Železném Brodě a Liberci nabízí originální vánoční dekorace a dárky.

VINOTÉKA DETESK

V naší vinotéce je možné koupit kvalitní produkty od menších, pečlivě vybraných výrobců vína z Itálie a Francie bez vlastních ambicí na jejich exportování.



JAK SE V SOUČASNÉ DOBĚ UDRŽET FIT PSYCHICKY I FYZICKY

- dobře a kvalitně spí
 - každé ráno vstávej s úsměvem a těš se alespoň na jednu věc ze dne
 - každý den se objímej s těmi, které máš rád
 - přestaň sledovat zprávy, nečti novinové titulky
 - každý den udělej dobrý skutek
 - každý den si připomeň, že jsi milovaný, v bezpečí a zdravý
 - opakuj si denně „Důvěruji moudrosti tohoto procesu“
 - dobře a kvalitně jez, méně je někdy více
 - dopřej si aspoň 10 min sám a v tichu, se svými myšlenkami a pocity
 - oceňuj to, co v tvém životě funguje a stojí na dobrých základech
 - více láskyplných rozhovorů, dotyků a pohledů
 - zanech bojů a konfliktů, zasazuj se o více klidu a míru
 - zařaď pravidelný fyzický pohyb a procházky na čerstvém vzduchu
 - vynech ve svém jídelníčku průmyslově zpracované potraviny
 - všímej si, kde v těle máš v rámci dne napětí a prodýchej se, uvolni to konkrétní místo
 - už žádný stres kvůli někomu a něčemu, věci které nemůžeš ovlivnit pust ze života
 - řekni ne! všem negacím, setkávej se s pozitivními lidmi
 - odpočiň si, dopřej si masáž, posezení v kavárně, navštív své přátele, čti si
 - najdi si nového koníčka a nebo se konečně vrať ke koníčku, kterého zanedbáváš
 - bud' vděčný za to, co máš, co funguje
- ...a přijď se pozitivně inspirovat na www.ceskyrajvakci.cz

Vesecká 75, 511 01 Turnov tel.: 481 322 142

elektrodruzstvo@wo.cz



- elektroinstalační práce
- opravy elektromotorů
- prodej elektromateriálu a elektromotorů
- opravy a údržba elektroinstalací
- přihlášky k odběru a revize

Výrobce dekoračního a technického skla nabízí ve svých železnobrodských provozech k obsazení následující pracovní pozice:

Obsluha sklářských soustruhů

Foukač technického skla

Pracovník oddělení zušlechtování skla

Provozní manipulant

Pracovník údržby a správy budov

Pracovník dřevovýroby



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



Divadelní zpracování skandální rozhlasové hry:

KOULE

Hra s podtitulem „Příběh vrhačky“

2.11. 19.00 hod.

www.kcgolf.cz



Divadla v Kulturním centru Golf Semily

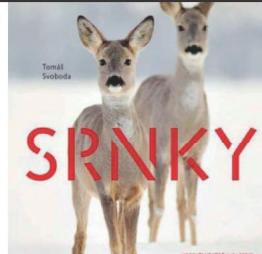
Neobyčejné příběhy z Liberce:



SRNKY

Příběh outsiderů s kuriózními osudy.

13.12. 19.00 hod.



Svijany

Prémiový ležák Svijany „450“,
Nejlepší ležák českého typu na SVĚTĚ.



WORLD BEER AWARDS
WORLD'S BEST
STYLE WINNER

WORLD BEER AWARDS
CZECH REPUBLIC
WINNER

WORLD BEER AWARDS
CZECH REPUBLIC
BRONZE

WORLD BEER AWARDS
CZECH REPUBLIC
SILVER

WORLD BEER AWARDS
CZECH REPUBLIC
BRONZE

PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI S INFRAPANELY JAKO HLAVNÍM ZDROJEM VYTÁPĚNÍ

O přinosech infrapanelů pro teplo našeho domova jsme se věnovali už v předchozích vydáncích novin. Nyní přinášíme rozhovor s Andrejem Bokotem, který infrapanely využívá jako hlavní zdroj tepla ve svém jedenáctipokojovém domku s podlahovou plochou 160 m². 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 kamenných komínů, zavdušněné 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 přijemné 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 rozhodli 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 záťáž 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 infrapanely? 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 místo, 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 váš 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 teplota 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 nástěnnou – jste volil? V domě máme variantu jak topných obrazů – nástěnné, tak panelů uchycených na strop. 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 zkušenosť 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 neřešíme zajištění suchého dřeva, které musíme kupit a někde uskladnit, nemusíme 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 neustálé přijemné sálavé teplo, jako když bychom v celém bytě měli krbová kamna.

Jsou i nějaké mínusy? Jediné mínu vidíme v tom, že infrapanely neumí ohřívat TUV. :-). Což máme 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.



sunnyhouse
teplo jinak a lépe...

ZELENÁ LINKA
800 100 979

Nádražní 214

Semily

INFRAPANELY

projekce - výroba - montáž



vyrobeno v Semilech

www.sunnyhouse.cz



DŘEVĚNÉ BRIKETY

Ekologické palivo s vysokou výhřevností

Už 28. topná sezona s námi!

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

PRO TEPO DOMOVA

BRD s.r.o.
 výrobná Soběslavice 20

DODÁVKY TURNOV

autodoprava & půjčovna

STOVKY SPOKOJENÝCH ZAKAŽNÍKŮ

VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ I DLOUHODOBÉ ZAPŮJČENÍ DODÁVEK I PRO ŘIDIČE SK. B MOŽNOST ZAPŮJČENÍ A VRÁCENÍ I O VÍKENDU

774 709 588
www.dodavkyturnov.cz

PROČ TOPIT DŘEVEM?

Dřevo je samo o sobě palivo, které se používá po dlouhá staletí. Určitou nevýhodou je pracnost s přípravou topiva a jeho uskladněním. Jde ale v podstatě o jedno řešení, které když si připravíte, starosti vám ubydou. Navíc dřevo dává úplně jiné teplo, než třeba plyn. A co teprve romantika při dlouhém zimním večeru, když se můžete ohřát a relaxovat pohledem do krbu... Ideální dřevo na topení je takové, které má vlhkost nižší než 20 %. Obecně platí, že je to dřevo staré dva až tři roky. Vyplatí se



proto myset dopředu a nakoupit dřevo do zásoby a nechat ho vysychat. Vyschlé poleno je lehčí a při poklepní jiným polínkem „zazvoní“. Při použití vlhčího dřeva se snižuje účinnost topení. A pokud spalujeme mokré dřevo, hrozí, že spalinu zanesou komín dehtovými usazeninami. Nese to tak další nepříjemnosti a náklady na protažení komína. Dřevo je navíc šetrné vůči planetě, dochází k vypouštění mnohem menšího množství škodlivin než například při spalování uhlí, jde o obnovitelný zdroj.

DRLES
 CZECH WOOD SYSTEMS

Objednávky Po až Pá od 7:00 do 16:00 hod.
 Tel. 777 081 640
 Závoz dle dohody bez omezení.

Palivové dřevo štípané
Akce na smrkové dřevo!
Zaváděcí cena – 700 Kč/prms

NOVĚ – smrkové dřevo suché 7000,- za 9 prms a tvrdé dřevo listnaté 1200,- Kč/ prms.
 Suché smrkové a listnaté dřevo pouze do vyprodání zásob.

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

CELKEM 6 300 Kč
 Cena platí při odběru 8prms a více. Doprava nad 10km = 25Kč/km

www.drles.cz

BONUS

NÁBYTEK Jamall

v bydlení jsme doma



BRAVA

k026008517 šedá, k026008945 hnědá
 229 x 88 x 142 cm, plocha pro spaní: 142 x 198 cm
 výška sedu: 42 cm



SEMILY

Jiráskova 519

tel.: 608 073 379

semily@jamall.cz

11 490,-

(cena pro akční látky)

www.jamall.cz

Myslíme ekologicky Betonové výrobky

Nabízený sortiment:

tvárnice, ztracené bednění, ploty, zámková dlažba, stropní panely, zahradní prvky, stropní konstrukce

výroba • prodej • doprava

DOBIÁŠ, spol. s r. o. • Kněžmost 237 • tel.: 602 193 523 • www.dobias-knezmost.cz • www.alidal.cz

stavíme ekonomicky Stropní panely ALIDAL 175 a 210 mm

**80 m² stropu ALIDAL
 položeno za 1 hodinu**



Založeno 1991





Nově otevřená Pěstitelská pálenice a moštárna DLABKA

Moderní technologie a vysoká výtěžnost.

Vylisujeme a vydestilujeme z vašeho ovoce to nejlepší

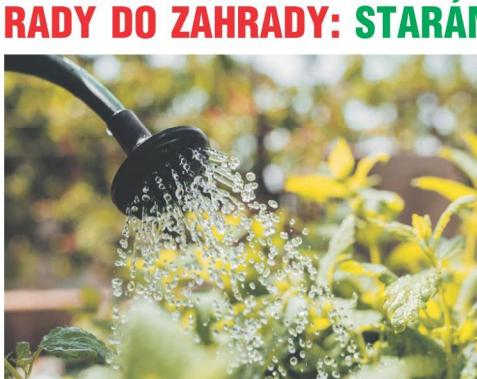
- Pálíme pouze z vašeho ovoce od 150 kg
- Plníme a pasterujeme do 3, 5 a 10l vaků a také lahviček
- Prodej moštů z chemicky neošetřeného ovoce
- Soukromé degustace ovocných destilátů



Svijanský Újezd 132
www.dlabka.cz
731 480 261
palirna@dlabka.cz

zaváděcí ceny

DLABKA



Máme zasadeno a zaseto a teď je třeba se o rostliny správně postarat. Vhodné je po výsadbě rostliny zamulčovat, tedy pokrýt okolní plochu, holá půda je totiž velmi zranitelná a mulčování půdy tak brání odparu vody a chrání před erozí. Pozor, existují zde však i určitá úskalí. Nejčastěji se v této souvislosti zmíňuje riziko přemnožení škůdců, je-li mulčovací vrstva příliš silná, může za určitých okolností prodloužit dobu prohřívání zeminy a zpomalit tak růst zamulčovaných rostlin, ve většině případů však nastýlka teplo spíše kumuluje. Materiál pro nastýlku je třeba dobře vybrat, hodí se zdravé spadané listy, posekaná tráva, nepotřebené kartony, naopak některé mulče (například hojně používaná drcená borka jehličnanů nebo plast) mohou spíše uškodit, dokáží například měnit pH a další vlastnosti půdy. Většina městských zahradníků bude pravděpodobně využívat ruční způsob závlahy konví. Krátké

časté kropení není příliš efektivní, voda totiž nestačí proniknout dostatečně hluboko ke kořenům, lepší je jednou za čas záhon pořádně prolít. Doporučuje se zalévat dle potřeby jednou až třikrát týdně na 1 m² záhonku zhruba dvacet litry vody. Rostliny vyžadují nejvíce závlahy zejména v období nejrychlejšího růstu, při tvorbě květů a plodů. V těchto obdobích je nutné zalévat častěji a menšími dávkami, v mezidobí je možné zalévat většími dávkami v delších prodlevách. Rostliny mají samozřejmě různé nároky, listová zelenina potřebuje vydatnou a velmi častou závlahu, plodová zelenina se doporučuje zavlážovat velmi intenzivně v období nasazování a první sklizně plodů, kořenová zelenina pak vyžaduje vláhu zejména v době tvorby kořenů a bulvíček, luskoviny ocení závlahu v době kvetení. Zalévat by se určitě nemělo na plném slunci, voda se rychle vypařuje. Pokud je to jen trochu možné, je dobré nechat si vodu na zálivku odstát, nejlepší je zachytávat vodu dešťovou. Dešťová

voda je měkká a lépe se v ní rozpouštějí živiny obsažené v půdě. Voda natočená těsně před zálivkou přímo z kohoutku bývá příliš tvrdá, s nízkým obsahem kyslíku, navíc je většinou příliš studená. Závlahová voda by měla mít teplotu o několik stupňů Celsia vyšší, než je teplota půdy, v létě tedy zhruba kolem 20 °C. Důležitý je také způsob závlavy, existují rostliny, které je třeba zalévat ke kořenům, nikdy ne kropením na listy. Například okurky nebo rajčata jsou na vláhu poměrně náročné, pokud však nestačí listy rychle oschnout, hrozí rostlinám napadení houbovými chorobami, které v několika dnech stihou celý porost zlikvidovat. Naštěstí jsou některá opatření, díky kterým se zálivka může omezit. Kromě mulčování mezi ně patří například pravidelné prokypřování povrchu. Kypřením se narůší svrchní vrstvy zeminy a odpařování vody je pak méně intenzivní. Pozor, nejen příšušek, ale i přílišné přelévání může rostliny snadno poškodit. Dochází při něm k uhnívání kořenů a poté rostliny paradoxně hynou na sucho, neboť kořeny ztrácejí svoji funkčnost. Rostliny jsou živé organismy a je třeba je sledovat a vnímat, spíše než se spoléhat na pravidla z příruček.

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



**SOUTĚŽTE O KNIHU
PĚSTUJEME VE MĚSTĚ**
Otázku a formulář pro
účast v soutěži najdete
na www.ceskyrajvakci.cz

NÁKLADNÍ DOPRAVA LuKa

DOVOZ

PÍSKŮ, ŠTĚRKŮ
MOŽNOST PŘISTAVENÍ
KONTEJNERŮ



513 01 CHUCHELNA

ODVOZ ODPADNÍCH VOD
SEPTIKY, ŽUMPY, ČISTIČKY
VYSOKOTLAKÉ ČIŠTĚNÍ
UCPANÉ KANALIZACE



TEL.
603 535 511
720 982 400

ODDLUŽENÍ INSOLVENCE KONKURZY

- posouzení situace
- výběr nejvhodnějšího řešení
- příprava dokladů k insolvenčnímu návrhu a následné sepsání
- provedení celým procesem oddlužení
- následný servis

Prozvoňte, sms:
736 610 065

Kancelář: Robousy 48, Jičín
j.vagenknechtova@seznam.cz



JÓGA & MASÁŽE

místo pro váš pohyb, pohodu, relax i business

PRAVIDELNÉ LEKCE V RECALL CENTRU

PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ

PRO ŽENY, MUže I DĚTI

CVIČÍME I BĚHEM PRÁZDNIN!

- hatha jóga
- jóga pro posilnění středu těla
- jóga pro posilnění pánevního dna (pro ženy, muže, po porodu...)

OD ZÁŘÍ NOVÉ LEKTORKY A NOVÉ LEKCE LÉTACÍ JÓGY V ŠÁLÁCH

Anička Pincová a Nicola Malá

UKÁZKOVÉ LEKCE ZDARMA: 24. 8. a 31. 8.
(možnost rezervací už nyní!)

**Od září pravidelné lekce létací jógy
v pondělí a čtvrtku & kurzy létací jógy**

V RECALL CENTRU VÁS ČEKÁ:

- skvělá, přijemná a efektivní lekce dle vašeho výběru
- přijemné a profesionální lektorky
- krásné prostředí a atmosféra

INFO • ROZVRH LEKcí • REZERVACE: WWW.RECALLCENTRUM.CZ

Sedmihorky 10 (B), 511 01 Turnov • tel.: 774 499 935



JÓGA: ROTACE PRO ZDRAVOU PÁTEŘ

V minulém povídání o józe jsme se zaměřili na rotace z pohledu detoxikace těla. V tomto díle se budeme věnovat opět rotacím, ale z pohledu účinků na naši páteř. Pryč jsou doby, kdy lidé pravidelně brali do rukou kosy a sekali své louky, a rotace tak byla přirozeným pohybem v rámci samotné práce. Nyní se však potýkáme s častou bolestí páteře, s jejíž ztuhlostí, povolenými svaly a všemi problémy s tím spojenými. Protože je jóga celostní, zaměřuje se na celé tělo a samozřejmě i na páteř. Té dělájí dobré právě rotace. Ruku v ruce s nimi jde i posilování středu těla, který je pro správné držení těla, správnou činnost orgánů, ale i správnou chůzi, podstatný.

Nejrůznější rotace a rotační úklony posilují zejména rotátory páteře, které vytváří pevný svalový korzet kolem páteře. Jsou to svaly, jejichž úlohou je udržovat ve správné pozici vzájemné postavení jednotlivých obratlů. Bohužel mají výraznou tendenci ochabovat, což má za následek nerovnováhu svalů a také vznik nejrůznějších funkčních poruch páteře.

Rotace je nutná cvičit pomalu a postupně, aby nedošlo k úrazu. Zároveň je při každé rotaci zásadní, abychom mysleli i na střed těla a své břišní svaly. Rotační cviky najdete v podstatě ve všech lekcích jógy. Pokud chcete cvičit i doma, zkuste třeba tento jednoduchý cvik, který uvolňuje hluboké zádové svaly a zvyšuje pohyblivost páteře, prohlubuje dech a podporuje trávení: Začínáme všechny svaly, koncentrujeme se na rotaci páteře a dýcháme v souladu s pohybem. Posadíme se do vzporu sedmo, opřeme se rukama za tělem, špičky prstů směřují vzhad. Zhluboka se nadechneme a vytáhneme se z pasu. S výdechem otáčíme trup vlevo, pohled směřuje přes levé rameno. Pánev zůstává na podložce. S nádechem se vrátíme do střední polohy. S výdechem otáčíme trup vpravo a podíváme se přes levé rameno. S nádechem se vrátíme do střední polohy.

Autor: www.recallcentrum.cz
- místo pro vaši jógu a relax



ZAJÍMAVÁ SPÁNKOVÁ FAKTA

- Vyšší výskyt nespavosti se vyskytuje u rozvedených, ovdovělých a osamocených lidí.
- Ti, co přišli o zrak v průběhu života, sní v obrazech. Lidé, kteří se slepí narodili, nesní vizuálně, ale prostřednictvím vjemů. Jejich sny jsou plné vnímání, emocí, dotyků a zvuků.
- Obezitu by mohl mít z části na svědomí pokles spánku současné populace. Studie zjistila, že u lidí ve věku 32 až 49 let, kteří spí méně než 7 hodin každou noc, je výrazně vyšší riziko obezity. To zvyšuje také ponocování a uléhání ke spánku až po půlnoci.
- Člověk je jediný savec, který vědomě odkládá spánek.
- Pokud si do ložnice dáte rostlinu Tchýnín jazyk, získáte přírodní čističku vzduchu – umí odfiltrovat toxiny, formaldehyd, trichloretylen a benzen. Navíc produkuje kyslík. Bude se vám lépe spát.
- Lidský tvořivý mozek nedokáže při spaní odpočívat. Pokud se nám přes den něco honí hlavou, mozek s tím pracuje i ve spánku. Právě ve spánku vzniklo mnoho vynálezů. Například na myšlenku Googlu přišel Larry Page během spánku, periodickou soustavu prvků údajně vymyslel ruský fyzik Mendějev také během spánku. Dokonce i James Watson přišel na strukturu DNA, když v noci spal.
- Až o 4,9 % mají vyšší plat ti, kteří se dostatečně vyspí. Mají více energie a jsou produktivnější. To jim zajistí rychlejší kariérní růst. Také pracováním od rána do noci spíš prodéláte.
- Tělo si na práci na směny nikdy nezvykne.
- Čím vyšší nadmořská výška, tím větší pravděpodobnost poruchy spánku.
- Pravidelné fyzické cvičení napomáhá snadnějšímu usínání a přispívá ke zdravějšímu spánku, ale ojedinělé cvičení nebo cvičení těsně před spaním naopak usínání ztěžuje.
- Pokud položíme novorozence do postýlky ospalého a nikoliv spícího, je pravděpodobnější, že bude v budoucnu schopen usnout bez pomoci rodičů, pokud se v noci vzbudí, snadněji sám znova usne.
- Každý v noci sní, jen si sny nepamatuje. Nejčastěji víme, co se nám zdálo, bezprostředně po probuzení, poté sny zapomínáme. Během snění totiž nedochází ke stejnemu procesu ukládání vzpomínek jako v bdělém stavu, a proto si pamatujeme většinou pouze sny, které byly intenzivní a logické.
- Nedostatečný a nekvalitní spánek způsobuje zvýšení hladiny hormonu ghrelinu, což způsobuje zvýšení chuti k jídlu. Chcete-li si udržet zdravou váhu, dbejte proto také na dostatek kvalitního spánku.



MATRACE HAKEN

Specialista na české
matrace, masivní bukové
a čalouněné posteče.

Showroom a prodejna

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



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

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

NEŽÁDOUCÍ PROJEVY HORMONÁLNÍ DISHARMONIE A JEJICH JEDNODUCHÁ ŘEŠENÍ Z POHLEDU TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY (TČM) – II.

V ženském těle se neustále odehrává velké množství změn způsobených hormony. Velká změna pak přichází při klimakteriu (přechodu). U některých mohou nežádoucí projevy hormonální disharmonie trvat i několik let, naopak jiné ženy kromě ztráty menstruace žádné výrazné změny nevnímají. Pojdme se podívat, jak na klimakterické potíže nahlíží TCM a jaká doporučení dává:

PODRÁŽDĚNOST A DEPRESE

Zablokovaná energie v oblasti jater brání harmonickému proudění energie v celém těle, což způsobuje také psychickou nestabilitu i snížení odolnosti vůči psychické záťaze. Vedle fyzičkých potíží proto často nastupují i nepříjemné stavy podrážděnosti, které mohou vyvolat až stavy nepřimě-

řeného chování, nebo dokonce deprese. Sáhat po medikamentech s antidepresivními účinky ovšem TČM na rozdíl od tradiční západní medicíny nedoporučuje, protože zvláště u některých typů těchto medikamentů hrozí riziko vzniku závislosti. Naopak další možnou a účinnou terapií proti depresím mohou být příjemné aktivity, jako je chůze lesem, jízda na kole anebo jen poslouchání oblíbené hudby. Toto vede k odstraně-

ní zablokované energie v oblasti jater a opět umožní její plynulé proudění celým tělem. Pocity úzkosti se snáze přemění na pocity dobré nálady a vnitřní stability.

TCM doporučuje: Pro odblokování energie v oblasti jater předepisuje TCM vedle příjemných aktivit na čerstvém vzduchu výživu proti stagnaci čchi. Například už dva šálky jasmínového zeleného čaje denně mají zchlazující účinek a vrací játra do rovnováhy a jinové polohy. Z pohledu západní medicíny je velmi důležité, aby strava obsahovala vysoký podíl antistresových vitamínů skupiny B1–B6 a dostatek nenasycených esenciálních omega-3 mastných kyselin. Velmi účinnou rostlinkou na vybalancování psychiky je schizandra.

PORUCHY SPÁNKU

Srdce je v TCM orgánem, který reguluje spánek. Díky jinové energii, do statku krve, je srdce v rovnováze a spánek bývá kvalitní. Ovšem v případě, kdy do srdce neproudí dostatek krve v důsledku oslabené sleziny (slezina je z pohledu TCM zodpovědná mimojiné i za tvorbu krve) a přemíry jangové energie z oblasti jater, dochází k potížím s usínáním i se samotným spánkem. Ten pak může být přerušovaný nebo povrchní. Tyto příznaky ukazují na velkou převahu jangu v těle a oslabení jinu jater a ledvin. U žen trpících poruchami spánku se proto rozhodně nedoporučuje před spaním konzumace červeného vína, kávy či kouření. Také fyzičká a psychické vypětí dvě hodiny před spánkem oslabyuje slezinu – střed (zažívání).

TCM doporučuje: Pro klidný spánek bez zvýšeného pocení je vhodný čaj připravený ze 2 lžic celozrnného bio pšenice zalitého ½ litrem vody a 20 minut mírně vařený. Pravidelná konzumace před spaním přinese za 1–2 týdny kýzený výsledek. Posílí se jin srdce a jater, tím dojde k celkovému uvolnění a nabýtí rovnováhy. Z bylinky čajů je pro uklidnění před spaním výborná meduňka a šalvěj.

Tomuto tématu se budeme věnovat dále v listopadovém vydání.
Text pochází z knihy autorky Ivany Stenzlové Šance pro ženu 40+, nakladatelství Smart

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 únava, výkyvy nálad, stres, návaly i možné zdravotní komplikace, a to pomocí správné výživy a bylinek, pohybu, relaxací a vhodných technik inspirovaných Tradiční čínskou medicínou.

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

CESTY KE ZDRAVÍ: ŘÍJNOVÉ TIPY INSPIROVANÉ ÁJURVÉDOU

Jídlo a pravidelné životní stereotypy velmi ovlivňují naše fyzičké a duševní zdraví. Jak právě v tomto období vhodně jíst? A proč? Tipy pro říjen od Ivy Georgievové inspirované ájurvédu.

RAPÍKATÝ CELER je zdrojem vitamínu skupiny B (B1, B2 a B3) a vitamínu A, K a E a je velmi bohatý na vitamín C. Z minerálních látek je bohatý zejména na fosfor, vápník, draslík, hořčík, železo, sodík a zinek. Nerozpustná vláknina v něm obsažená dodává pocit sytosti a podporuje správnou funkci trávicího systému. Dále zlepšuje pohyb střev, pomáhá při zácpě, nadýmání a průjmu. Pomáhá vylučovat škodlivé toxiny z těla ven, posiluje činnost ledvin — snižuje zahlenění a pomáhá snižit růst nádorů. Podporuje tvorbu

žluče a brání vzniku žlučníkových kamenů. Pozitivně ovlivňuje nervový systém, uklidňuje nervy a snižuje nespavost. Bojuje proti stresu a deprese, zmírňuje bolesti hlavy – migrény. Je vhodný při revmatismu, dně a artritidě (odstraňuje přebytečnou kyselinu močovou, která se usazuje v kloubech).

Vločková polévka s řapíkem, celerem

(množství je na cca 1 litr polévky)

1–1,5 hrnku jemných ovesných vloček s klíčky, ghí, ochucovadlo bez glutamatu sodného, pískavice, jemné kari (dle stavu střeva), sůl, 1 mrkev, 1 kořenová petržel, 1 hrnek nakrájeného řapíkatého celeru, majoránka.

Zeleninu nastrouháme, nakrájíme, lehce orestujeme na ghí, zalijeme vodou a přidáme ostatní suroviny – kromě majoránky, tu dáváme až před koncem vaření. Vaříme. Lehká dobře stravitelná a výživná polévka, kterou můžeme jíst několikrát denně, třeba jako svačinu v již chladnějším podzimu.

Podzimní salát

1/3 hlávky červeného zelí, 3 kořenové petržele, 1 mrkev, 1 jablko, 3 lžíce orestovaného sezamového semínka, sůl, olivový olej, ghí, vinný nebo jablečný ocet.

Červené zelí nakrájíme najemno a smícháme s nastrouhaným jablkem a mrkví. Petržel krátce orestujeme na ghí a přidáme k zelenině. Osolíme, okyselíme a přidáme trošku olivového oleje. Pospěme sezamovými semínky. Lze přidat zakensanou smetanu (trošku). Můžete zkousit i variantu, že petrželku krátce orestujete na olivovém oleji.

OVES obsahuje množství ve vodě rozpustné vlákniny. Tato vláknina se v zažívacím traktu mění na gel a prodlužuje čas nutný ke vstřebání cukru z potravin a zabíráne nebezpečným výkyvům v hladině cukru v krvi po jídle. Také díky tomu energie z tohoto jídla vydrží poměrně dlouhou dobu. Ovesné vločky jsou mimojiné i bohaté na bílkoviny a celkově oves pomáhá snít alergické potíže.

Bramborová kaše s dýní a dýňovým olejem

4 vařené brambory, 1 malá vařená dýně hokaido, sůl, ghí, tymián, dýňová semena.

Dýni i brambory uvaříme obvyklým způsobem, slijeme vodu, přidáme 1/2 až 2/3 hrnku kokosového mléka, tymián, sůl. Vše rozmixujeme. Kaší dozdobíme dýňovým olejem a na sucho orestovanými dýňovými semeny.

Hruškový kompot

Zralé hrušky oloupeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na menší kousky. Spolu se skořicí, kardamomem, hřebíčkem a třtinovým cukrem dámé vařit do hrnce, mírně podlijeme vodou, přidáme ghí. Chvilku povaříme a rozlijeme do misek.

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 • Recepty pochází z publikace Ivy Georgievové Jídlem k rovnováze.





SMAŽENÉ „ANTIDEPRESIVNÍ“ BANÁNY

Není to legrace. Takový banán v kombinaci s přepuštěným máslem a kardamomem působí na naše mozkové přenášeče (neurotransmittery) a pomáhá tak produkovat šťastné hormony. Navíc, pokud máte chuť na sladké, určitě zkuste, je to dobrá, která potěší.

4 banány, 2 lžíce ghí, ½ čajové lžičky čerstvě rozdceného kardamomu

Olopané banány rozkrojte na půlku a ještě jednou na půlku – tak, aby vám vznikly 4 kousky. Na kvalitní pánev rozhřejte ghí a přidejte kardamom. Poté vložte banány a opečte dozlatova po obou stranách. Jezte teplé.



ZTENČENÁ - - PRÉMIOVÁ SKLA ZA CENU STANDARDNÍCH PLATÍ I PRO MULTIFOKÁLY

*Platí pro Hilux/Nulux v indexu lomu 1.6 s prémiovou AR úpravou za cenu 1.5 se stejnou úpravou AR, index lomu 1.67 s prémiovou AR úpravou za cenu 1.6 se stejnou úpravou AR, index lomu 1.74 s prémiovou AR úpravou za cenu 1.67 se stejnou úpravou AR. Vztahuje se i na výměnu skel. Platnost akce od 1. 9. - 30. 11. 2020.

TURNOV

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

ŽELEZNÝ BROD

• náměstí 3. května 201, tel.: 734 154 354
www.dioptraoptik.cz dioptraoptik.cz

PŘIKRMOVÁNÍ PTÁKŮ NA ZAHRADĚ

Pryč jsou doby, kdy čeští ornitologové doporučovali příkrmovat ptáky pouze v zimě. K celoročnímu příkrmování se přiklání především kvůli přílišnému uklizení našich zahrad, stále menšímu počtu nedotčené přírody a tím mizející přirozené potravě ptáků. Pokud chcete mít na své zahradě život a podpořit ptáky v odchovu mláďat, krmte po celý rok. Nyní už ale přichází období, kdy se začíná běžně krmít a je to u nás tradice. Nezapomeňte, že krmít se má kvalitně! Pokud budete dávat nevhodné zbytky, lidské jídlo, pečivo a podobně, pak ptákům jen uškodíte. Volte semena (proso, slunečnice, lněné semínko atd), ovesné vločky, ořechy, strouhanou mrkev či lojové koule. A užijte si tu ptačí krásu...

NEJEFEKTIVNĚJŠÍ INZERCE V REGIONU

BUĎTE VIDĚT ————— **INZERUJTE S NÁMI**

KONTAKTUJTE
NÁS PRO
INDIVIDUÁLNÍ
NABÍDKU

INZERCE: PRO FIRMY I PRO SOUKROMÉ OSOBY

NOVINY ČESKÝ RÁJ V AKCI POKRÝVAJÍ: Turnov, Mnichovo Hradiště, Semily, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Sobotka, Jičín, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce



CHCETE EFEKTIVNĚ ZVIDITELNIT SVOU FIRMU?
HLEDÁTE ZAMĚSTNANCE? PLÁNUJETE MARKETING NA ROK 2021? VÁNOČNÍ PROPAGACI?

50 – 55 000 VÝTIISKŮ ZDARMA DO SCHRÁNEK • PŘES 150 000 ČTENÁRŮ

www.ceskyrajvakci.cz

obchod@ceskyrajvakci.cz

Zavedená rodinná firma shání spolupracovníky do svých řad na pozice:



► ZÁMEČNÍK

- řidičský průkaz podmínkou, svářecí průkaz výhodou, jednosměnný provoz, spolehlivost, lojalita, pracovitost, výplata až 33 tis., dotované obedy

► OBCHODNÍ ZÁSTUPCE

- zajišťování nových zakázek, příprava zakázek pro výrobu, kontrola výroby, předání zakázek, možnost spolupráce na ŽL, zázemí zavedené firmy, zajímavé finanční ohodnocení odpovídající aktivitě obchodníka

Kontakt www.pdmont.cz a telefonní číslo 734 736 469 paní Kuběnová.

**VYČISTÍME
UMYJEME
UKLIDÍME**

koberce,
sedáčky,
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

www.cistenuklidzajicek.webmium.com

CO DOKÁŽE HOMOCYSTEIN V KRVÍ?

Možná jste o homocysteinu ještě neslyšeli. Pak zbystřete. Objevil ho v roce 1932 nositel Nobelovy ceny, Vincent du Vigneaud a popsal ho jako toxickou aminokyselinu s obsahem síry. Máte-li vysoký krevní tlak, nebo trpíte nemocemi cév a srdce, či vás trápí jiné civilizační onemocnění, může to mít na svědomí právě homocystein.

Jde o látku, která – pokud je jí v těle nadbytek (což při správné fyziologii není) – může mít vliv na urychlení fyzického a psychického stárnutí, oslabování imunity či narušení krvetvorby. Dále má dopad na vznik dalších civilizačních onemocnění – obezity, vředových onemocnění žaludku, dvanáctníku a zánětlivých onemocnění střev, ekzémů, migreny, osteoporózy, roztroušené sklerózy, poruchy myšlení, vnímání, depresí, Parkinsonovy i Alzheimerovy choroby. Vliv má ale také na embryonální vývoj nervové soustavy. V těchto případech vzniká homocystein jako jakýsi vadný mezičlánek v důležitém biochemickém cyklu lidského nitrobenzenového metabolismu, který má za úkol dodávat buňkám nenahraditelné součástky podmiňující udržení života. Životnost homocysteinu je při správné funkci cyklu velice krátká. Pokud však nastane jeho porucha, v buňkách se nezadržitelně hromadí, přechází do krve a začne vyvolávat zmíněné komplikace a poškození. Můžeme se tak navíc

setkat s narušenou tvorbou kolagenu, kdy (kromě jiného) nastupuje rychlá tvorba vrásek, v případě matek se zvýšenou hladinou homocysteinu během těhotenství může dojít k narušení nervového vývoje plodu, také se ukázalo, že u autistických dětí je narušený proces metabolických přeměn homocysteinu. U lidí, kteří mají vyšší hladinu homocysteinu v krvi, je zaznamenán rychlejší pokles myšlení, a to bez ohledu na věk. Zvýšená hladina homocysteinu v těle člověka je tak chronickou intoxikací s těžkými následky.

Co je ale dobrou zprávou, proti homocysteinu se dá „bojovat“. Vědci – kromě jiného například MUDr. Karel Erben byl velkým propagátorem této problematiky nebo profesorka RNDr. Anna Struneká, DrSc., která navíc vymyslela vlastní recepturu s názvem TRIO B, jež obsahuje vitamíny B6, B9 a B12 společně s Inositolom, kdy jde o unikátní „koktejl“ vitamínů, které prokazatelně mají na metabolismus homocysteinu vliv. Jde tedy o to svému tělu prokázat službu a kromě toho, že správně jíte, dobře se hýbete a eliminujete stres, přidáte mu vitamíny, které vaše zdraví podpoří.

Důležité je to pro všechny generace, ať už jako řešení, nebo prevence. **Více informací o produktu Trio B najdete na www.shoprecall.cz, kde ho také můžete výhodně zakoupit.**



Fotografický ateliér

V TURNOVĚ

- SVATBY (rezervace 2021)
- FOTOGRAFOVÁNÍ DĚTÍ
- NEWBORN
- RODINNÉ PORTRÉTY
- VÁNOČNÍ FOTOGRAFOVÁNÍ
darujte stylové fotografie pod stromeček svým rodinám

... čas ubíhá tak rychle,
nechte si zvěčnit
důležité okamžiky a lidi
vašich životů...

... nyní
SPECIÁLNÍ AKCE
NA DÁRKOVÉ POUKAZY
NA FOTOGRAFOVÁNÍ
darujte k Vánocům

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

PRODEJ

**UHLÍ
KRBOVÉHO DŘEVA
DŘEVA NA ZÁTOP
BRIKET
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ
MULČOVACÍ KÚRY**

SEDMIHORKY U TURNOVA

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

WWW.JITKAMADEROVA.COM





SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete využitění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství SmartPress autorky Ivany Stenzlové

DEJ TĚLU ŠANCI
k přirozené rovnováze, štíhlosti a zdraví

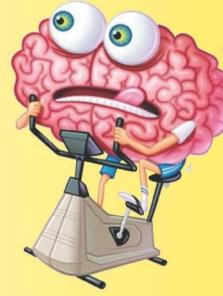
Autorka podává vysvětlení funkčního metabolismu a návod, jak dosáhnout hormonální rovnováhy,

která je základem trvalé štíhlosti a opravdového zdraví.



Která sestava znaků do skupiny nepatří?

- 1 a) AIAEU b) JIOUE c) EIIAO d) UOEIE
- 2 a) IAAEU b) AEUIO c) AOUIE d) EIOUA
- 3 a) AEIOU b) AIIOU c) IAEOU d) EIOUU
- 4 a) AeloU b) UIUAe c) AEAUI d) eallo
- 5 a) AEOE b) UEUE c) EEEE d) AUAE
- 6 a) AEEIII b) UIOOOO c) OIIEEE d) IOOUUU



Rešení:
1b - prozdej JOUE
2a - VIAEUL se soubhádku obcházejí směrem proti hodinovým ručičkám
3c - VLEP se písmeno Zx A vykývají směrem ven
4c - VAEUL neříkáme písmeno E malé v obecném směru
5d - VAUJE nemíráme druhé písmeno v abecedním pořadí
6b - VIOOOD se druhé písmeno nevyškutejte dvakrát.

RECEPT: Drobenkový koláč s rozinkami

Těsto: 500 g polohrubé mouky, 20 dkg cukru, 20 dkg másla – vytvořte drobenku

Vrchní část: 2 tvarohy, 2 vejce, 4 pl cukru, vanilkový cukr, rozinky, ½ l mléka, nastrouhaná citron. kůra Na pečící papír na vyšším plechu vysypete 2/3 drobenky a lehce umačkejte. Přilijte vrchní část vzniklou důkladným promícháním všech ingrediencí a navrh dosypete zbytek drobenky. Peče v předehřáté troubě na 180 °C asi 45 minut.



MOZKOVNA	KOPEC	2. ČÁST TAJENKY	DOVEDNOST	SPZ ČESKÝCH BUDĚJOVIC	ELEKTR. NABITÁ ČÁSTICE	POVÍDÁ VDOVEC SVÉ PŘÍTELKYNI: "MOJE NEBOŽKA ŽENA NEMĚLA V ŽIVOTĚ ŽÁDNÉ ŠTĚSTÍ, AŽ NA KONCI... KDYŽ JÍ ... TAJENKA."
SYNOVÉ DCERY						
FILMOVÁ ROLE S. STALLONA						
CITOSLOVCE CHRČENÍ			NÁZEV NOSOVKY KOVONOSNÁ HORNINA			DRUH KEŘE ZÁPADO-ČESKÉ MĚSTO
POMŮCKY: BC, IN	PLOŠNÁ MÍRA AKADEMIE VĚD		BUBEN MYKACÍHO STROJE KARETNÍ VÝRAZ			
BLANKYTNÁ MODR				PRUH OZDOBNÉ LÁTKY OTLUČENO		
OBRAZOVÝ ZÁZNAM					ARMSTRONGOVY INICIÁLY INIC. HERČEKY CARDINÁLOVÉ	
POMŮCKY: BC, IN	POPĚVK EL. NABITÁ ČÁSTICE		ANGL. ZKR. PŘED NAŠIM LETOPOČTEM KRÁTKÉ KABÁTY			NEDOBRO CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO
ŘÍMSKY 2		JINAK CELY				OZNAČENÍ DRUHU VLAKŮ BECKA /OBJEMOVÁ JEDN. /
OSLOVOVAT 3. OS. J. Č.					OPAR	
ZDÁNLIVĚ					ČTVRTÁ PLANETA SLUNĚCNÍ SOUSTAVY JUBILEJNÍ	
AMER. BASKET. ASOCIACE ČAST PNEUMATIKY				KRÁTKÝ KABÁT BANKROT		VÝPLŇ OKEN
ANGL. DEN			ZKR. KREVNÍHO TLAKU ZN. NAŠICH KALKULACEK		SYSTÉM BRZD INTEGROVANÝ OBVOD	
CITOSLOVCE ULEHČENÍ		NÁŠ BÁJNÝ KNÍŽE ANGL. PŘEDŁOŽKA				ZKR. TENISOVÉHO KLUBU TAHLE
ZUBATÁ ŠTÍHLÁ RYBA					JIHOEVRO-PAÑ	
HLÍDAČ HAREMU					HLUPÁK (EXPR.)	

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, distribuuje 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. č. 74 – říjen/2020, výšlo 19.–21. 10. 2020. • Výherci soutěží z č. 73: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

QUIONOOVÝ SALÁT S JABLKY A VLAŠKÝMI OŘECHY

1 šálek dobře propláchnuté quinoy, 2 nakrájená jablka bez jádřinců, 2 čajové lžíčky čerstvé citronové šťávy, ½ šálku nakrájeného celera, ½ šálku nakrájených a na sucho oprázených vlašských ořechů, 2 polévkové lžíce nadrobno nakrájené červené cibule, ¼ šálku nasekané čerstvé petrželky, 3 polévkové lžíce olivového oleje, 1 polévková lžíce vinného octa, ½ lžičky cukru, ½ lžičky soli, ¼ lžičky černého pepře. Uvařenou quinou slijte tak, aby z ní odkapala přebytečná voda. V mísě mimo smíchejte jablka s citronovou šťávou, přidejte celer, vlašské ořechy, cibuli a petržel. V malé mističce smíchejte olej, oct, cukr, sůl a pepř. Vychladlou quinou přidejte k ostatním ingrediencím, zalijte zálivkou a promíchejte. Lze přidat také rajčata a další zeleninu podle chuti.



**ESKÝ
RÁJ
VAKCI**
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



Business centrum u hlavní pošty, Řeznická 1332/7, Liberec, telefon: +420 489 114 800



Zvyšujeme kompenzaci pro naše dárce na 700 Kč!!<



www.sanaplasma.cz - plasma léčí

*Tato náhrada je závazně stanovena ustanovením § 32 odst. 2 zákona č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, podle kterého za krev oddebranou pro výrobu krevních derivátů a pro použití u člověka podle jiných právních předpisů a za její odběr nevzniká osobě, které byla krev oddebrána, nárok na finanční ani jinou úhradu, s výjimkou účelné, hospodářné a prokazatelně vynaložených výdajů spojených s odběrem její krve, o které tato osoba požádá, a to celkem do maximální výše 5 % minimální mzdy.

OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: ROZHLEDNĚTE SE Z VELIŠE

Vrchol kopce Veliš leží v nadmořské výšce 429 m a je poměrně zajímavým prvkem v krajině kolem Jičína. Mnoho z nás však kolem projíždí bez povšimnutí. Přitom tomu není zase tak dřívno, co se právě na tomto místě tyčil významný a velký hrad Veliš. V současné době z něho můžeme vidět pouze zbytky, ale i tak stojí za to na kopci vyjít, pokochat se nádherným rozhledem do krajiny a vzpomenout na dávnou historii.

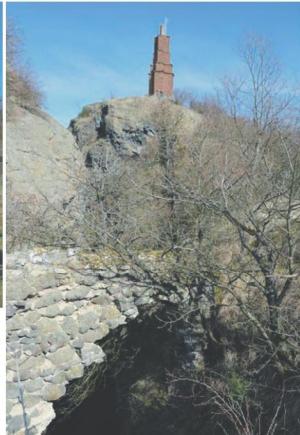
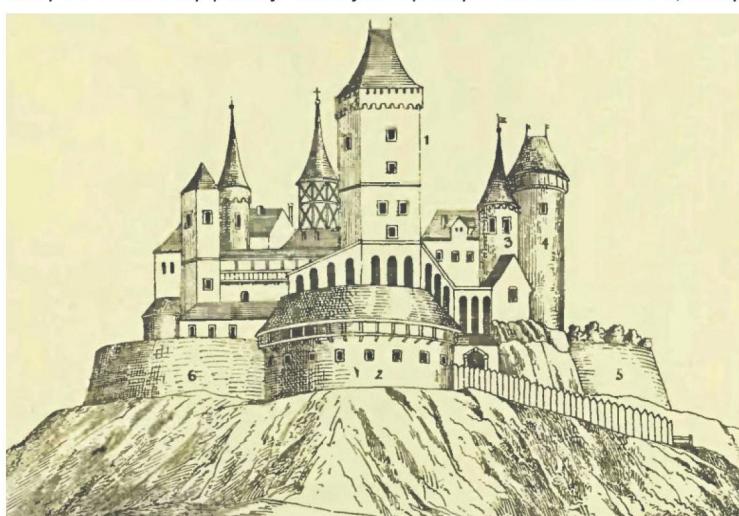
Královský hrad, z něhož se dochovaly pouze nepatrné zbytky, stával na osamoceném vrcholu téhož jména. Ves Veliš se prvně připomíná roku 1143 v zakládací listině Strahovského kláštera, kdy ji Markův syn Beneš prodal Janu I., biskupovi kláštera. Nejstarší zmínka o hradu, který s největší pravděpodobností dal vystavět na přelomu 13. a 14. století Václav II., je až z roku 1316, kdy jej Jan Lucemburský zastavil synovi Hynku z Dubé – Půtovi z Frýdlantu. Tehdy k panství patřilo město Jičín a sedm vsí, které koncem 13. století náležely k jičínskému věnnému panství manželce Václava II., královny Guty. Během dalších staletí šel hrad z jednoho majitele ke druhému a čelil různým osudům. Roku 1658 bylo rozhodnuto o demolici hradu, který se o dva roky později uvádí jako zpustlý. Františku Arnoštovi, který



hrad zdědil, se dařilo zbourání Veliše oddalovat. Roku 1675 však umírá a roku 1678 povoluje správce panství za nedospělého Františka Josefa Šluka jičínským jezuitům použít zdiva hradu ke stavbě zámku v Milíčevsi. Kamene bylo použito i k výstavbě dvora ve Starém Městě. Od počátku 17. století býval v blízkosti hradu čedičový lom, který byl v 19. století rozšířen až do areálu poničeného hradu, což jeho zkázu dokonalo.

Dnes z hradu zůstaly nepatrné zbytky zdiva bašt, věže a západního paláce, přístupové cesty a terasovité upravený jižní vrchol. Podle kresby zemského měřiče Andrease Bernarda Klausera z roku 1698, kdy byla podoba hradu ještě poměrně dobře v paměti, lze usuzovat, že hlavní část hradu tvořila velká hranolovitá věž z hrubého štukoví s cimbuřím, ke které byly připojeny dva paláce ukončené menšími věžemi. Dnes nejčitelnější jsou zbytky pozdně gotického dělostřeleckého opevnění, které bylo postaveno na původním vnějším valu vyhozeném před příkopem obhajícím areál hradu. Opevnění zpevňovaly dělostřelecké bašty, většinou polookrouhlé a jedna polygonální se štukovými lícemi. K hradu bylo přihrazeno i městečko Podhradí. Veliš patřila k nejvýznamnějším východočeským hradům. Během třicetileté války byla jednou z největších, výborně opevněných pevností. Její podobu není dnes možné určit ani archeologickým průzkumem, pouze je možné čerpat ze starých vyobrazení a zápisů.

Zdroj text a foto: [hrady.cz, jicin.org](http://hrady.cz/jicin.org). Původní vzhled Hrad Veliš v roce 1650, 1) velká věž 2) bašta u první brány 3) okrouhlá věž na horním hradě 4) věž u třetí brány 5) bašta u třetí brány 6) dolní hradba; zdroj: August Sedláček: Hrady, zámky a tvrze království českého 5, (1895).



DŘEVOSTAVBA SVÉPOMOCÍ: SKELET JAKO STAVEBNICE OD STYLOVÝCH DOMŮ

Dřevostavby se stále více prosazují na stavebním trhu nejen pro nosné konstrukce rodinných domů, ale také jako nosné konstrukce objektů sportovních a průmyslových hal, jízdáren apod. Mezi nesporné výhody dřevostaveb patří rychlá a nenáročná výstavba, nízká spotřeba energie na vytápění a díky používání materiálů z obnovitelných zdrojů je také stavba velice ekologická.



STAVBA DOMU SVÉPOMOCÍ

Stavba domu svépomocí byla běžnou součástí života našich předků už od pravěku. Je nejlevnější a nejfektivnější variantou získání vlastního bydlení. Náš jednoduchý stavebnicový systém umožňuje stavbu domu svépomocí proveditelnou i bez větších odborných znalostí.

Postavte si skelet domu sami za několik dní. Díky komplexní dodávce a precizně zpracované prováděcí dokumentaci je stavba z našeho stavebnicového systému doslova hrou a stavebnici pro dospělé. Stavte s námi, stavte bez starostí a s velkou finanční úsporou. Postavte si vaši dřevostavbu s úsměvem, bez stresu a velké námahy.



FLEXIBILITA

Každý projekt je individuálním originálem, přizpůsobeným klientovi dle jeho požadavků. Nejsme limitováni žádnými typovými moduly. Snažíme se co nejvíce přizpůsobit a věnujeme se vám od začátku záměru až do konce výstavby.

NAŠE SLUŽBY V OBLASTI PROJEKTŮ, VÝROBY A MONTÁŽE:

- kompletní cenová nabídka na dodávku a montáž stavebnicového systému
- detailní komplexní návrh konstrukce ve 3D za použití vysoko specializovaného software pro dřevostavby SEMA, včetně statické analýzy a návrhu prvků konstrukce
- volitelný druh nosného plášťového materiálu kostry panelu, např. desky OSB, sádrovláknité desky a jiné materiály, které jsou vždy umístěny v souladu s navrženou skladbou stěny
- výroba stavebnicového systému na kompletních technologických linkách, CNC dřevoobráběcím centru Hundegger K2i
- dodávka, případně montáž stavebnicového systému dřevostavby na připravenou základovou desku



DALŠÍ SLUŽBY:

- Stavební dozor
- Dokumentace pro ohlášení stavby
- Poradenství v průběhu výstavby domu svépomocí
- Pomoc s financováním staveb – úvěry ze stavebního spoření a hypoteční úvěry
- Dodávky stavebních materiálů za velkoobchodní ceny na celou výstavbu v rozsahu dle požadavků



www.stylovedomy.com
info@stylovedomy.com
tel. 774 709 588
Po telefonické domluvě nás
pro více informací navštivte
na naší pobočce:
Stylové domy
Sedmihorky 10 (B)
511 01 Turnov

STYLOVÉ NÍZKOENERGETICKÉ A PASIVNÍ DOMY

Transportní verze SD39
dispozice 2 + kk
užitná plocha 39,4 m²

www.stylovedomy.com

Mějte svůj vlastní bezpečný sklep plný potravin

DOMÁCÍ PODZEMNÍ SKLEPY

Kinghouse®

Nejsnadnější instalace samonosného sklepu bez stavebního povolení je opravdu rychlé řešení vašich problémů.
Instalaci zařídíme "na klíč".
Sklepy máme pro vás skladem, zítra je můžete mít na zahradě.

PRO VÁS
IHNED
K ODBĚRU

www.kinghouse.cz
Sedmihorky 10 (B) • Turnov
tel. 774 709 588