



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČESKÝ RÁJ V AKCI

LEDEN 2021
MĚSÍČNÍK
50 000 VÝTIISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

- NABÍDKY PRÁCE
- KŘÍŽOVKA A SOUTĚŽE
- TIP NA VÝLET
- LIFESTYLOVÁ PŘÍLOHA
O ZDRAVÍ A POHYBU
- ZAHRADA & DŮM
- ...a mnoho dalšího

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

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI 17.-18. 7. 2021

víkend plný relaxu, pohody, jógy, přednášek a zajímavých osobností pro začátečníky i pokročilé

PŘIJDE
SI UŽIT
DOKONALÝ
VÍKEND

www.jogakempceskemraji.cz

Podívejte se na webu na fotografie z předchozích ročníků

INZERUJTE S NÁMI

až 55 000
VÝTIISKŮ/měsíc
ZDARMA DO SCHRÁNEK

PŘES 150 000
ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO
VYDÁNÍ



NEJEFEKTIVNĚJŠÍ
PROPAGACE
V REGIONU!

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



ŠKODA MUZEUM



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

Navštivte ŠKODA Muzeum v Mladé Boleslavi a seznamte se s fascinující historií značky ŠKODA sahající až do roku 1895.

Aktuální informace a otevírací dobu sledujte na: muzeum.skoda-auto.cz

Individuální prohlídka je možná kdykoliv v rámci otevírací doby.

Prohlídku s průvodcem je třeba rezervovat předem – telefonicky, emailem nebo online na muzeum.skoda-auto.cz/prohlidky.

Historii automobilky ŠKODA AUTO objevte i online na:
heritage.skoda-auto.com

ŠKODA Muzeum

tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav, T: +420 326 832 038,
E: muzeum@skoda-auto.cz

GALERIE DETESK: Markéta Urbanová – Atmosféry

Výstava obrazů významné malířky, pedagožky pražské AVU.

FIREMNÍ PRODEJNÝ SKLÁRNY DETESK

v Železném Brodě a Liberci s bohatým sortimentem originálních dárků. V rámci vinotéky nabízíme vína od pečlivě vybraných drobných výrobců z dokonale zmapovaných oblastí Itálie a Francie, do kterých dlouhodobě vyvážíme dárkové láhve.

MUZEUM A GALERIE DETESK

MUZEUM DETESK

I v průběhu současného komplikovaného období se daří dále rozširovat sbírku. Aktuálně se jedná o další kresby Jindřicha Tocksteina, skleněné mozaiky Oldřicha Žáka a malířské dílo Miloslava Janků. Sklářskou expozici doplnila např. luxusní rytá váza Aloise Háska z období okolo r. 1930 a méně obvyklá skleněná plastika volavky Miloslava Klingera z r. 1959.



Deteske®

Náměstí 3. května, Železný Brod - denně 9.00 – 17.00 h



DŘEVĚNÉ BRIKETY

Ekologické palivo s vysokou výhřevností

S NÁMI MÁTE NOHY V TEPLE!

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

www.drevenebrikety.cz

PRO TEPOLO DOMOVA

BRD s.r.o.

výrobná Soběslavice 20

DODÁVKY TURNOV

autodoprava & půjčovna



VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ I DLOUHODOBÉ
ZAPŮJČENÍ DODÁVEK

I PRO ŘIDIČE SK. B
MOŽNOST ZAPŮJČENÍ A VRÁCENÍ I O VÍKENDU

774 709 588

www.dodavkyturnov.cz

DETESK s. r. o. nabízí ve svých
železnobrodských provozech volné
pracovní pozice v jednosměnných
i dvousměnných provozech
pro ženy i muže.



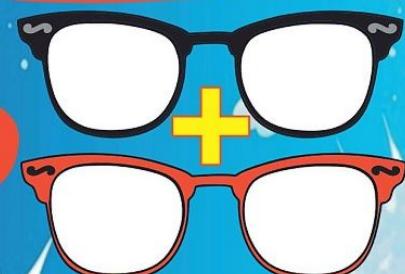
Více informací získáte od
odborných pracovníků spo-
lečnosti. Domluvte si schůzku
elektronicky nebo osobně.

DETESK s. r. o.

Příkrá 401
Železný Brod
www.detesk.cz

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

**Povánoční
nadílka**
dioptra optik



**1+1
ZDARMA**

*více info v prodejně

www.dioptraoptik.cz [dioptraoptik.cz](#)

Vážení
a milí zákazníci,
děkujeme Vám za Vaši
přízeň a přejeme Vám
do roku 2021 pevné
zdraví a hodně radosti.

Přijďte si k nám pro
nadílku a využijte
akci 1+1 ZDARMA.

TURNOV

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

ŽELEZNÝ BROD

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

PŘIBRZRDĚTE SVŮJ ELEKTROMĚR ANEB KDYŽ JE VLASTNÍ MIKROELEKTRÁRNA NA DOSAH

Čím si můžeme být jisti? Že energie, které každý z nás pravidelně platí, se budou zdražovat. Spousta z nás chce být více a více nezávislá a také co nejvíce snížit účty za elektřinu. Ideální by bylo neplatit vůbec. Není to sci-fi, reálně toho můžeme docílit. Bud' tím, že si necháme postavit klasickou elektrárnu, která nás i po dotacích vydě na několik stovek tisíc, a kdy návratnost této investice činí minimálně 20 let. Nebo si můžeme pořídit tzv. mikroelektrárnu, která splní stejný účel, ale je mnohonásobně levnější s maximálně poloviční dobou návratnosti. Vše důležité jsme rozebrali s Andrejem Bokotejem ze semilské firmy Sunny House, který se mikroelektrárnám věnuje naplno a ví o nich vše...

Proč vlastně chtít vlastní zdroj a vlastní elektrárnu? Všichni máme doma různé „malé krabičky“ typu napájecí zdroj k internetu, neustále zapnuté počítače, mobilní telefony, které denně nabíjíme, a samozřejmě lednice a mnoho dalších nenápadných žroutů energie... Nezdá se to, ale když si vezmem, že tyto spotřebiče vám za jeden den vezmou např. 3 kW, tak při průměrné sazbě za elektrickou energii to dělá cca 15 Kč denně. To jsou peníze, které chtě-nechtě musíte zaplatit. Právě z těchto důvodů – to znamená zejména pro trvale zapnuté spotřebiče – inženýři vymysleli tzv. mikroelektrárny.

Co si tedy pod pojmem mikroelektrárna představí? Jedná se o vaši vlastní elektrárnu s vaší vlastní energií, kterou si spotřebujete pouze pro vaše potřeby. Výkony těchto elektráren jsou od 0,3 kW do 2 kW, kdy v případě potřeby můžete zapojovat mikroelektrárny i za sebou až do velikosti 10 kW. Pro pořízení nemusíte vyřizovat žádné formuláře, povolení atd. Jedná se o naprostě jednoduchý způsob, jak výrazně snížit závislost na veřejné elektrině. Popřípadě být nezávislý úplně.



Jak elektrárna vypadá, jaké má rozměry? Jak jsem již řekl, existují různé velikosti. Nejoptimálnějším řešením je mikroelektrárna o velikosti 1 kW, což pro vás znamená umístit buď na střeše, nebo na jiném místě 4 panely, a ve vnitřních prostorách pak umístit „mozek“ mikroelektrárny – mikroměnič. To je taková malá krabička, kterou z jedné strany připojíte na instalované panely a z druhé strany do vaší zásuvky. A to je celá instalace. Geniální na těchto mikroelektrárnách je,

že co vyrobíte, to vyrobíte, a chybějící energii si vezmete z veřejné distribuční sítě. Vše se děje zcela automaticky, bez jakýchkoliv zásahů nebo nutnosti nastavení jako u klasických fotovoltaických elektráren. Jak jsem zmínil, jediný zásah spočívá v připojení mikroměniče do zásuvky. Po připojení se mikroměnič sesynchronizuje se sítí a po pár sekundách začne dodávat vyrobenou energii do vaší domácí sítě.

Odkud se tedy vyrobená energie bere? Energie se vyrábí z tzv. fotovoltaických panelů, na které svítí sluníčko, a díky jisté reakci dochází k výrobě elektřiny. Tako vyrobenou elektřinu bud' můžete uložit pro pozdější spotřebu, nebo ji spotřebujete ihned. Uložit se může buď do akumulátorů, nebo do ohřevu teplé vody.

Funguje mikroelektrárna i bez elektrického proudu? Tyto mikroelektrárny pro aktivaci potřebují elektrické napětí z veřejné sítě. Pro absolutní nezávislost se toto dá velmi jednoduše obejít pořízením i toho nejmenšího záložního zdroje – tzv. UPSky. Potom opravdu můžete zamávat vašemu dodavateli elektriny. Pokud budete mít dostatečně úložiště, stáváte se v tuto chvíli zcela nezávislími.

Pojďme tedy k důležité otázce. Jaká je třeba investice do mikroelektrárny? Věřte nebo ne, ale naše nejdražší, tzn. 2 kW mikroelektrárna stojí pouze 42 990 Kč. Tato elektrárna vám vyrábí 2 MWh, což je pro příklad roční spotřeba garsoniéra včetně vytápění. Nejlevnější (0,3 kW) stojí 6990 Kč a vyrábí cca 300 kW, což se jedná o např. roční spotřebu pultového mrazáku a lednice. Avšak v posledních letech je slunečního svitu cca o 30 % více. To pro nás znamená o 30 % více vyrobené energie.

Jaká je tedy návratnost naší investice? Záleží na tom, jaký máte distribuční tarif. Například při sazbě D25D (bojlerová sazba) je návratnost cca 5 až 7 let. Při sazbě D45D (přimotopná sazba) je návratnost cca 10 let. Jinými slovy, čím máte dražší elektriku, tím rychlejší je návratnost.

Jaký je rozdíl mezi všude nabízenými dotovanými fotovoltaickými elektrárnami a vašimi mikroelektrárnami? Rozdíl je zejména finanční, kdy tzv. dotované elektrárny jsou předázené a svázané spoustou legislativy. Pro porovnání: dotovaná 4kW elektrárna vyjde po zmíněných dotacích na cca 190 tisíc, naše 4kW elektrárna vyjde na cca 84 tisíc. Proto ani není třeba u nás řešit dotace. Úspora 106 tisíc by mohla být dostatečnou motivací, za kterou si koupíte dovolenou, použítý elektromobil nebo cokoliv dalšího, co potřebujete.

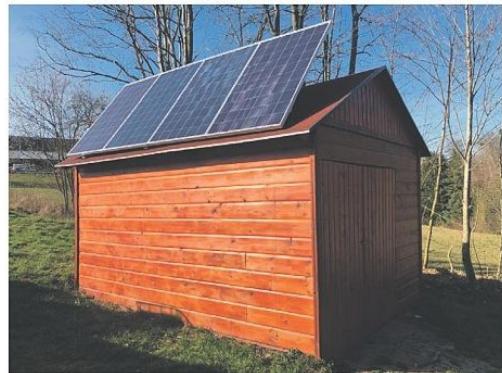
Pro představu – kolik mikroelektráren potřebuji pro dům? Máme například rodinný domek, který vytápejme infrapanely a chceme výrazně snížit účty za elektřinu. Celkový instalovaný výkon infrapanelů v tomto domečku je např. 2 kW. Pořídíme si tedy 2kW mikroelektrárnu, která

nám vyrábí zmiňované 2 kW, kdy v optimálním případě budete topit zcela zdarma, neboť vaše mikroelektrárna dodá energii do vašich panelů. Přebytky – například v období, kdy se již netopí – si můžete uložit i do velkých akumulátorů, nebo můžete ohřívat teplou vodu.

K čemu jsou dobré akumulátory? Elektřina z akumulátorů má tu výhodu, že ji spotřebujete v čase, kdy vy budete potřebovat. To znamená v noci, nebo v případě, že nesvítí sluníčko. Takto vyrobená energie se dá využít na veškeré spotřebiče v domě. Pro obzvláště pokročilé uživatele doporučuji pořídit elektromobil, protože takto vyrobenou energií můžete využít pro jeho nabíjení.

Jaká je údržba mikroelektráren? Mikroelektráry nevyžadují žádnou údržbu při životnosti 30 let.

Jak složitá je instalace mikroelektrárny? Jednoduchou malou mikroelektrárnu, která se skládá z jednoho až dvou panelů, zvládne i podprůměrně šikovný člověk. Průměrně šikovný člověk zvládne nainstalovat i větší elektrárnu 1–2kW. Pokud se na instalaci necítíte, rádi vám s ní pomůžeme.



Jak se staví k mikroelektrárnám legislativa? Mikroelektrárny slouží hlavně jako nástroj pro snížení závislosti na veřejné elektrické energii. Uváděný mikroměnič je spotřebičem jakýkoli jiný (stejně jako například fén, lednička...) a na instalaci takových spotřebičů nepotřebujete žádné povolení. S mikroelektrárnami je to zcela shodné.

Jak je to s případými přebytky vlastní vyrobené energie? Naše mikroelektrárny jsou vybaveny tzv. limiterem. To znamená, že se neustále měří okamžitá spotřeba a limiter zajišťuje, že nedochází ke zpětnému dodání energie do veřejné distribuční sítě.

Lze využít mikroelektrárny pro provoz infrapanely na topení? Ano. Jedná se o naprostě optimální řešení, jak topit téměř zadarmo. V porovnání s jinými zdroji tepla to má tu výhodu, že elektrickou energii si sami vyrobíte, kdežto hnědouhelnou pánev si na zahradě určitě neotevřete.

Pro více informací o mikroelektrárnách a infrapanelech neváhejte kontaktovat osobně, telefonicky nebo e-mailem firmu Sunny House v Semilech. www.sunnyhouse.cz


sunnyhouse
teplo jinak a lépe...

ZELENÁ LINKA

800 100 979

Nádražní 214
Semily

INFRAPANELY A SOLÁRNÍ ELEKTRÁNY

MIKROELEKTRÁRNA 2kW

- 8x panel 285Wp
- mikroměnič 2000W

45.900,-Kč

www.sunnyhouse.cz



...napájte infrapanely
a ostatní spotřebiče
přímo ze sluníčka

vyrobeno v Semilech



WWW.CESKYRAJAKCI.CZ

WWW.JITKAMADEROVA.COM

FOTOGRAFICKÝ
ATELÍER TURNOV

SVATBY
RODINNÉ FOTOGRAFOVÁNÍ
PORTRÉTY • DĚTI...

UŽ MÁTE
SVAZEBNÍHO
FOTOGRAFA?

FORMPLAST SVOBODA

Firma s třicetiletou tradicí hledá flexibilní zaměstnance, loajální k malé firmě s osobním přístupem.

Nabízíme pestrou a kreativní práci v oboru nástrojů na vstřikování plastů. Vyžadujeme schopnost učit se novým věcem, flexibilní uvažování a samostatný přístup při řešení problémů. Nabízíme nadprůměrné finanční ohodnocení v závislosti na schopnostech a vlastním profesním růstu, odměny za přesčasy, 2x za rok mimořádné odměny, stravenky, jazykové kurzy, pravidelná školení a zvyšování kvalifikace v oboru.



KONSTRUKTÉR VSTŘIKOVACÍCH FOREM

- znalost nástrojů pro vstřikování plastů
 - znalost práce v 3D CAD systému
 - vhodné i pro absolventa SŠ, VŠ
- plat 28.000 - 45.000 Kč**

PROGRAMÁTOR CAM 3 AŽ 5-OSÉHO FRÉZOVÁNÍ

- znalost nástrojů a obrábění kovů
 - znalost nějakého 3D CAM systému
- plat 28.000 - 45.000 Kč**

Kontakt: info@f-s.cz, mobil: 777 643 464, telefon: 481 321 309

HLEDÁME PRACOVNÍKY

NA POZICE:

- frézař - obraběč
- programátor CAM

Nabízíme:
mladý kolektiv,
benefity po dohodě,
pružnou pracovní dobu,
platové podmínky
dle zkušeností

Více informací: 602 364 507, production@2lmakers.cz

Pracoviště: Příšovice

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

TREVOS³⁰ LET

PŘIJMEME ŠIKOVNÉHO
KOLEGU NA POZICI
MONTÁŽNÍ DĚLNICE/DĚLNÍK

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - montáž svítidel - balení komponentů - dovolená 25 dní | <ul style="list-style-type: none"> - dotované stravování - dvousměnný provoz (PO – PÁ) - příspěvek na penzijní pojištění |
|---|---|

adresa: Nová Ves 34, Turnov

kontakt: personalni@trevos.cz, tel.: 481 363 348



Jamall NÁBYTEK

Jsme tu stále s Vámi

**Naše prodejny jsou s Vámi stále ve spojení
jak online tak na telefonu**

SEMILY

Jiráskova 519 tel.: 608 073 379 semily@jamall.cz

www.jamall.cz



CESTY KE ZDRAVÍ: LEDNOVÉ PODPŮRNÉ PROSTŘEDKY PRO ZDRAVÍ, RADOST A VITALITU

Stravou a tekutinami zásadně ovlivňujeme stav našeho fyzického i psychického těla. Pojďte se proto inspirovat recepty, které v tomto období podpoří vaši vitalitu, zdraví i radost z bytí. Jak na to, poradí Iva Georgievová...

ZDENIN ČAJ

Uklidňuje, vitalizuje, dodává pocit sladkosti a radosti ze života. Můžeme si ho udělat jako malou dopolední nebo odpolední sváčinu.

Na výrobu tohoto čaje potřebujeme: kardamom, čerstvý zázvor, assam čaj (měl by obsahovat světlé a tmavé lístky), mléko (netrvanlivé), kandovaný nebo třtinový cukr.

Do asi 1 litru vody dáme kardamom (asi 1/2 lžičky, lze použít všechny typy na našem trhu – mletý, vyloupané kuličky i celé tobolky). Je velmi důležité, aby voněl. Ke kardamomu přidáme pláteček čerstvého zázvoru. Toto dodržte, jinak by zázvor chuťově přikryl ostatní ingredience. Přidáme cukr. Ve chvíli, kdy se koření s vodou a cukrem začne vařit, přidáme mléko a ve chvíli opětného varu přidáme assam čaj (asi 1 lžičku) a vaříme 1 minutu. Ihned přecedíme. Čaj má velmi lahodnou chut, uklidňuje, a tím i u někoho snižuje chuť na sladké, zasytí, takže může sloužit také jako „jídlo“. Má i protizánětlivý účinek, odstraňuje zubní plak a kámen. Jeho popis je hodí více přes den (ideálně mezi 10. a 14. hodinou), kdy pomáhá tvořit klidnou atmosféru, nasytí a doslova uspokojí chuť na sladké. Je možné ho pít i více než 1 hrnek. Kardamom také správně obnovuje střevní mikroflóru.

MELATONIN A SPÁNEK

Melatonin je hormon, který se přirozeně tvoří a vyplavuje v našem těle. Kromě nejdůležitější funkce - správný spánek, má také silné antioxidační účinky. V lékárnách a reklamách můžete vidět čím dál větší nabídku syntetického melatoninu jako doplňku stravy pro pomoc s usnutím. Ale pozor na to, užívání umělého melatoninu se vůbec nedoporučuje lidem pod 60 let. Může napáchat více škody než užitku. A především – a to platí vždy – je vhodné se zaměřit na vlastní produkci a síly, než si člověk začne zahrávat s chemií. Navíc co se melatoninu týče, jeho hladinu můžete zvýšit zcela přirozeně. S věkem klesá produkce melatoninu – proto starší lidé hůř spí. Tělo ho nejvíce produkuje v čase mezi 22. a 2. hodinou ranní. Jedná se až o 80% celkové produkce. I proto je důležité v tuto dobu spát, věnovat pozornost době, kdy chodíme spát, neponocovat, neměnit rytmus atd. Pokud si rytmus narušíme, velmi negativně ovlivníme (kromě mnoha jiných důležitých procesů v těle) i produkci melatoninu. Tvorba a vyplavování melatoninu jsou závislé na přirozeném střídání dne a noci a také na našich vnitřních hodinách, které jsou na tento cyklus evolučně přizpůsobeny. Ukazuje se také, že pokud spíme ve světle (a stačí zcela malý zdroj), naruší se vznik melatoninu a může to mít vliv i na rozvoj rakoviny a dalších onemocnění.

JAK MELATONIN PŘIROZENĚ DOPLNIT?

Vždy je dobrou volbou zaměřit se na svou stravu. Protože co do svého těla dáme, to se nám vrátí. Melatonin se přirozeně vyskytuje v hroznovém víně, višních, vločkách, jahodách, rajčatech či pistácích. V boji s nespavostí navíc pomůže: kiwi, špenát, vlašské ořechy, mandle či hummus. Zkuste proto do svého jídelníčku zařadit dlouhodobější tyto potraviny a ucítíte zlepšení. Spánek dokonale zabíjí stres, přemírá alkoholu a kofeinu, modré světlo před spaním, nepravidelné ulehání ke spánku a narušená střevní mikroflora. Nezapomínejte, že kvalitní spánek je také o vhodné posteli, příjemné a vyhovující matraci a celkové atmosféře ve vaší ložnici.

TIP: Nechte si poradit s výběrem postele a matrací od profesionálů!
Českorajská firma Matrace Haken vám dá péči, kterou potřebujete!

ZIMNÍ SALÁTY

Na zimní saláty použijeme mrkev, kořenovou petržel, celer, zelí, naklájené mungo nebo hrášek, naklájenou řeřichu. Do zimních salátů je možné přidat křen s medem. Podpoříme tím naše správné dýchání a zimní vitalitu. Křen s medem také pomůže rozpustit usazenou rýmu a zahřeje.

Pomazánka – salát z červeného zelí

Červené zelí (½ hlávky), kvalitní pomazánkové máslo (nebo tučný sladce chutnající tvaroh), jablečný ocet, kořen čerstvého zázvoru (2 cm), sůl, křen (2-3 cm).

Červené zelí, křen a zázvor nastrouháme na jemno, osolíme, přidáme pomazánkové máslo a ostatní ingredience. Je vhodné nechat tuto pomazánku chvilku odležet (1 hodinu). Je velmi osvěžující a lehká. Přílohou může být opečený chléb, nejist studené.

Mrkvový salát s jablkem, křenem a orestovanými sezamovými semínky

6 mrkví, 2 jablka, křen, třtinový cukr, troška cítrónu a olivový olej.

Mrkev, jablka a křen očistíme a nastrouháme na jemno, přidáme ostatní ingredience a necháme chvilku odstát. Doporučují nastrouhanou mrkev lehce orestovat na ghí (zlepší se stravitelnost a lépe se uvolní beta karoten). Sezamová semínka orestujeme na sucho na pánevce a posypeme jimi hotový salát.

PEČENÁ JABLKA

Ideální zimní jemný mouč-

ník našich babiček. Zralá jablka zbavíme jádřinu a dáme do pekáčku. Podlijeme je vodou, posypeme skořicí, cukrem a polijeme ghí. Pečeme v troubě nastavené asi na 180 °C. Nejenže nám pečená jablka provoní celý byt, ale připraví nám též dokonalý chuťový požitek. Do zimních jablíček přidávám do volného místa po jádřincích sušené švestky, někdy i rozinky a ořechy.

POHANKOVÁ POLÉVKA NA ZAHŘÁTÍ

(cca 1,5 až 2 litry polévky)

1 petržel, 2 mrkve, 1/4 kapusty, 1/3 celeru, troška brokolice a pórku, zelená petrželka (může být i sušená), majoránka, 4 pepře, 2 zrnka nového koření, kmín, 2 bobkové listy, ochucovadlo bez glutamatu sodného, sůl, 1 hrnek pohanky, 3 lžíce jemných ovesných vloček, olivový olej, ghí. Na olivovém oleji a ghí necháme osmahnout mrkev a poté ostatní nakrájenou zeleninu. Zalijeme vodou, přidáme ostatní ingredience kromě majoránky (tu dáme až před koncem vaření) a vaříme do měkkka.

Krátké upozornění - jedná se o přírodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nenahrazují léky a reakce je podle okolnosti 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 rovnáváze.



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 nebo individuálně.



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

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

NATURHOUSE TURNOV VÁM POMŮŽE SPLNIT VAŠE PŘEDSEVZETÍ I SNY

Naturhouse Turnov není nutno dlouze představovat. Za roky existence za sebou má zástopu spokojených klientů a úspěchů v rovině zdravého životního stylu, hubnutí a zlepšení kvality života. Od ledna turnovskou pobočku převzala výživová poradkyně Taťána Weinlichová – velmi milá, vstřícná žena nabité energií a vědomostmi. Co tedy od Naturhouse můžete očekávat?

• Jaké služby v rámci Naturhouse v Turnově nabízíte a komu jsou určeny?

Metoda Naturhouse je po leta ověřená klienty po celém světě. Jedná se především o uznávanou středomořskou stravu spojenou s bylinkami. Je to vlastně takové spojení osobního poradenství a sestavování jídelníčků společně s bylinkovou lékárničkou. Klienti se k nám chodí převážně radit s úpravou stravy ohledně redukce váhy. S tím souvisí i posílení imunity, zlepšení zdraví a kondice a také získání energie. Objednat se ale může každý, kdo touží po změně životního stylu a zlepšení stravovacích návyků.

• Jak se k vám tedy mohou zájemci objednat?
A předpokládám, že se setkáváte často se stydlostí, nejistotou. Co byste případným zájemcům vzkázala? Objednat se lze přímo na pobočce, telefonicky či se mohou klienti podívat na naše webové stránky a Facebook. Případným klientům bych určitě vzkázala, že není proč se stydět. Každý máme v životě období, kdy potřebujeme s něčím poradit, pomoci a nastartovat.

• Jak probíhá první schůzka? Na první schůzce se klienti především dozvídají, jak na tom jsou ohledně

váhy, a pokud jsou nespokojeni s nějakými kily navíc, zjistíme, jestli jde o tuky či zadržovanou tekutinu. Naše metoda je unikátní v tom, že se s klienty vídáme každý týden, takže vždy po týdnu mohou zjistit, jak skvěle jim hubnutí funguje (pří-

**20% SLEVA NA ÚVODNÍ KONZULTACI
VRAŤTE SE PO SVÁTCÍCH DO FYZICKÉ A „KILOVÉ“ POHODY. PŘIJĎTE NA ANALÝZU, SE KTEROU VÁM NAVRHNEME JAK NEJLÉPE DOSTAT KILA DOLŮ. Pro slevu použijte heslo: TURNOV JE OPĚT TADY**

Akce je časově omezena!

dodržování programu garantujeme 0,5-1 kg), což je velmi motivační. S každým klientem pracuju vždy individuálně, to znamená podle zdravotního stavu, fyzické aktivity, ale také řeším například zaměstnání, aby jim nový jídelníček co nejví-

ce vyhovoval. Jak jsem již zmiňovala, jídelníčky jsou na bázi středomořské stravy, která je pro tělo nejzdravější. Nicméně každý týden řešíme i to, jak klientovi nová strava vyhovuje, jak je na tom s chutěmi, pitným režimem atd. Výhodou je určitě i to, že s klientem pracujeme i v době, kdy už je na své optimální váze a je spokojený. Můžeme tak zaručit, že si každý svoji novou váhu jednoduše udrží a nedojde k nežádoucímu efektu. Pokud se klient nedokáže hned rozhodnout, může začít s některým naším redukčním programem na dva či tři týdny, programy lze najít i na našem novém eshopu.

• Málokdo ví, že si k vám do turnovského Naturhouse kdokoliv může – bez objednání či předchozí domluvy – přijít zakoupit velmi zajímavé produkty pro zdraví... Ano. Naturhouse nabízí široký sortiment funkčních potravin s vysokým podílem vlákniny, racionálních a vysoce nutričně bohatých

a snadno stravitelných hotových jídel a přírodních doplňků stravy, které garantují přesvědčivé výsledky během péče o vaši postavu i kondici. Ty si můžete přijít zakoupit přímo k nám do Naturhouse v Hluboké ulici v Turnově. Jejich použití v kombinaci s doporučeným středomořským jí-

delníčkem se postará nejen o redukci váhy a útrobního tuku, zbavení se přebytečně zadržované tekutiny, která mnohým lidem také umí výrazně zhoršit hmotnost, ale kromě dalšího podpoří i vaši obranyschopnost, zlepší stravovací procesy a navodí mnohem výkonnější kondici. Aktuálně je tu povánoční varianta naší skvělé kůry Dejte se do pohody a zhubněte. V rámci kůry získáte exkluzivní bylinné produkty STABILINAT, INFUNAT RELAX, FIBROKI vláknina, vstupní a výstupní bioimpedanční měření a poradenství, týdenní stravovací plán a recepty na zdravé pokrmy. Stačí se objednat.

**NATURHOUSE TURNOV, Hluboká 280
www.naturhouse-cz.cz/pobocky/turnov-108
www.hubnuti-turnov.cz**

Případně volejte: 606 541 414
Facebook: naturhouseturnovhhluboka



LEDNOVÉ TÉMA: ABY KLOUBY NEBOLELY

V lednovém vydání se věnujeme zdravému pohybu z hlediska pohybového aparátu a především našich kostí a kloubů. A samozřejmě v tomto ohledu zdravé výživě a vhodné stravě. Šťastný ten, kdo nikdy nepoznal bolest kloubů a svalů. Takových lidí ale moc není. Podle průzkumu trpí problémy s klouby až třetina české populace a rozhodně se nejedná pouze o lidi staršího věku. Jen lidská páteř obsahuje asi sto kloubních spojení a v celém lidském těle je přes 200 kostí, které jsou převážně spojeny právě klouby. A každý z nich může bolet.

Bolest může vznikat přetížením pohybového aparátu nesprávným a jednostranným pohybem, nebo může jít o dědičné vady, infekci či poruchu imunitního systému. Způsobuje je také nesprávné ukládání soli kyseliny močové v těle, což se vyskytuje například při chřipce, angíně, dně, špatném metabolismu, nesprávné stravě, revmatických infekcích, nadváze i nevhodném oblečení. Mezi nejčastější onemocnění kloubů nezánětlivého původu patří artróza – degenerativní proces související s přetěžováním kloubů. Původcem bolesti zad může být také nesprávné sezení a obecně vadné držení těla. Důležité je, že bolest kloubů může postihnout každého, v každém věku, proto od věci není prevence.

Klouby je nutné nejen vhodně zatěžovat (ne přetěžovat) pravidelným pohybem, který neprináší kloubům zbytečné otresy (vhodná je jóga, nordic walking, rychlejší chůze, plavání či cyklistika), v rámci stravy myslit na výživu kloubů (a samozřejmě každé části těla

jako celku) a volit tak vhodný jídelníček. Velkými pomocníky pro naše kosti, klouby a chrupavky jsou samozřejmě vápník, vitamíny a kolagen. Vápník je však poměrně obáňlá kapitola. Není to totiž tak jednoduché. Jeho zdrojem je mák, kysané zelí, konopná a chia semínka, sója, květák, brokolice, kedlubna, fazole či kapusta. Je však nutné myslit na to,



že se poměrně složitě vstřebává do našeho těla, a proto potřebuje pomocníky. K tomu slouží vitamíny D a K2, hořčík a zinek. Především K2 má zásadní roli k zajištění pohybu vápníku po těle a jeho ukládání v kostech. Najdeme ho hlavně ve fermentovaných potravinách – tedy v kysaném zelí a kvašené zelenině.

Někdy však bohužel strava nestihá, a pak je nutno přidat i nějaký doplněk a svou chrupavku a celý pohybový aparát podpořit. V tom případě ale volte takový přípravek, který je kvalitní a osvědčený. Mnoho problémů také často přichází ze současně přesolující stravy. Jak už je zmíněno výše, ne-

využitou sůl tělo ukládá do kloubů a ty pak bolí. V rámci toho, co do svého těla dáváte, zkuste se zamyslet proto i nad solí. Nejen z hlediska množství, ale také kvality. Běžná sůl, kterou zakoupíte v obchodě, není nic zdravého. Bílá sůl je vyběhana, zbavena všech minerálů, zůstane jí tak pouze schopnost solit. Pokud ji výrobce navíc „obohatí“ například o fluor (který má velmi nepříznivé účinky na tělo), máme koktejl, který našemu tělu spíše vezme, než dá. Naproti tomu ale lze běžnou sůl nahradit skvělou alternativou keltské soli (zakoupíte výhodně na www.shoprecall.cz), která má obrovské množství minerálů a vašemu tělu dodá vitalitu.

Vyzkoušet můžete také doporučovanou očistu kloubů (zde ale každý dle svého zdravotního stavu): odvar z bobkového listu – připravujte se večer: 300 ml vody, 1 lžice drceného bobkového listu – vařte 5 minut. Nalijte do termosky a nechte do rána odstát. V dopoledních hodinách pijte na vícekrát po malých doušcích. Tento postup opakujte tři dny vždy s čerstvým odvarem. Dejte si sedm dní přestávku a zapojujte kůru. Výsledky se dostaví již po deseti dnech.

TIP: Kvalitní, osvědčený přípravek pro vaše kloubы – pětihvězdičkový produkt pro kloubы ve spolupráci s Alavis: Barny's Triple Blend Extra Silný – zakoupíte výhodně na www.shoprecall.cz



KVAŠENÁ ZELENINA JAKO ZIMNÍ ZDROJ VITAMÍNŮ

Kvašená zelenina má spoustu předností. Je nejpřirozenějším zdrojem vitamínu C v podzimním a zimním období. Obsahuje bakterie mléčného kvašení, které podporují zdravou střevní mikrofloru, a tedy i dobré fungování naší imunity, obsahuje výjimečný podíl vitamínu K2, který je nutný pro správné vstřebání vápníku v těle. Je levná. A pokud si zkvasíte svou zeleninu, víte přesně, co jíte.



Jak kvašenou zeleninu připravit

1. Zelenina: hlávkové zelí, mrkev a cibule (ale přidat můžete v podstatě jakoukoliv zeleninu). Poměr zeleniny zvolte podle svého, nebo: zelí 2/3, mrkev necelá 1/3, cibule jen malinko.

2. Zelí nakrájejte na jemné nudličky, mrkev nastrouhejte nahrubo, cibuli pokrájte na kostičky. Budete také potřebovat keltskou sůl (běžná bílá sůl se nedoporučuje vzhledem k chemickému ošetření, volte sůl kvalitní, aby i výsledek byl zdravý a kvalitní) v množství 20 g soli na 1 kg zeleniny.

3. Zeleninu vložte do větší misky a promíchejte se solí. Nechte odležet cca hodinu, občas důkladně promačkejte, aby zelenina pustila šťávu.

4. Zeleninu vložte do nádoby, kde ji budete kvasit. Ideálně použít větší zavařovačku. Vložte hrst zeleniny, upěchujte, vložte další část, znova upěchujte a tak pokračujte, až bude sklenice skoro plná.

5. Zakrytí zeleniny: Můžete zvolit sklenici, která co nejvíce pasuje do hrdla zavařovací nádoby, nebo talířek k přiklopení. Nutno zatížit, aby zelenina byla zcela ponořena. K zelenině by mělo pronikat co nejméně vzduchu.

6. Umístěte kamkoli mimo přímé sluneční záření. Při kvašení vzniká další šťáva, pod nádobu proto umístěte misku, kam může případná nadbytečná šťáva odtéct.

7. Nechte kvasit několik dnů až týden. Kvasný proces skončí, až se na povrchu přestanou objevovat bublinky.

Tip: kvalitní keltskou sůl plnou minerálů zakoupíte na www.shoprecall.cz

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI 17.-18. 7. 2021

víkend plný relaxu, pohody, jógy, přednášek a zajímavých osobností pro začátečníky i pokročilé

PŘIJDE
SI UŽÍT
DOKONALÝ
VÍKEND



Podívejte se na webu na fotografie z předchozích ročníků

JAK SE DOSTAT DO FORMY – FYZICKÉ I PSYCHICKÉ

Jak být ve formě, řeší každý z nás v podstatě celoročně. Počátkem roku – v rámci uvaleňých předsevzetí – se množství myšlenek tímto směrem ještě umocňuje. Jak se dostat do fyzické i psychické pohody?

1. Chůze – obyčejná rychlejší chůze dokáže zázraky. Jde o nejpřirozenější pohyb, který vylepšuje kondici a celý zdravotní stav. Postupně zvyšujte čas i vzdálenost, dle vašich pocitů. Zároveň si nezapomeňte při procházkách užívat přírodu, slunce a vše, co vám dělá radost.

2. Pravidelný pohyb – každodenní procházky na čerstvém vzduchu (alespoň 15 minut) snižuje riziko srdečních onemocnění i Alzheimerovy choroby, podporuje trávení, normalizuje krevní tlak, podporuje dlouhověkost... Pokud se chcete věnovat intenzivnějšímu pohybu a tréninku, i to přináší velké benefity tělu.

Cviky, které pomáhají efektivně snížit váhu: dřepy, výpady, most, prkno, skákání panáka. Nebo zkuste každé ráno komplexní cvičení Pět Tibetanů. Pro toho, kdo touží po rychlejším spalování a pohybu, doporučujeme cvičení HIIT.

3. Vhodný jídelníček – ano, slyšeli jste to už tisíckrát... ale něco na tom bude. Pokud jíte smysluplně a pestře, vaše tělo se začne měnit. Omezte cukr, bílé pečivo, mouku. Budete lehčí a šťastnější. Když jíte, jezte a nedělejte nic jiného.

4. Naučte se odpočívat – někdo odpočívá s knihou, někdo pohybem, někdo medituje, někdo prostě jen na chvíli vypne. Ale dopřejte si to. Každý den. Eliminujete tak stres, a navíc pravidelnost v životě dává člověku pocit bezpečí.



DOCHÁZÍ VÁM NÁPADY, CO KAŽDÝ DEN VAŘIT?

V současné době, kdy mnoho lidí pracuje z domova, školáci nechodí do školy, a nebo v té horší variantě není do jaké práce vůbec chodit, řešíme všichni nárůst potřeby vaření. V běžné době obedy zajistí školní jídelna, rychlé občerstvení nebo restaurace. Ale teď? Především ženy (ale často i muži) mají s vařením mnohem více starostí – co vařit a kolik času s vařením trávit? A druhý den znovu... a znovu... a znovu... Vynikající alternativou pro úsporu času i inspiraci je Thermomix. Jak už název napovídá, jde o šikovnou „mašinku“, která se dokáže zahřát a mixovat. To bychom ale byli hodně přízemní. Tenhle přístroj totiž umí nahradit minimálně 12 kuchyňských pomocníků najednou. Mixuje, vaří, seká, míší, míchá, ohřívá, vaří v páře, mele, hněte, vází, šlehá, emulguje, zvládne metodu sous vide a návíc obsahuje tisíce skvělých receptů, které stačí krok po kroku následovat, a uvařit tak dokonalé gurmánské zážitky. Bravurně s jeho pomocí upečete domácí chléb, bagety či houstičky a vánočku, připravíte vánoční těsta na cukroví (ano, sice už je po Vánocích, ale další už se zase blíží), uvaříte dokonalé polévky, omáčky, maso, orestujte zeleninu, vyrobíte pesto, cukrové mandle, ti-



síce pomazánek či dezertů, cheesecaky, horkou čokoládu, latté, pomerančový nápoj, smoothie, domácí pudink, těsto na pizzu, bramboráky, saláty,... A tak bychom mohli ještě dlohu pokračovat. Thermomix totiž zvládne opravdu vše. Thermomix není možné zakoupit v žádném e-shopu, je potřeba ho osobně poznat, zjistit jaké má přednosti a funkce, seznámit se s jeho obsluhou. Ta je mimochodem tak jednoduchá, že na Thermomixu zvládají jednodušší recepty i děti. Pokud se chcete zařadit mezi desetitisíce spokojených uživatelů Thermomixu v Čechách, ale především

si čas v kuchyni užívat – protože stačí připravit ingredience a většinu práce za vás Thermomix udělá – pak se podívejte na www.shoprecall.cz pod záložku Thermomix, kde se dozvete více a v případě zájmu jednoduše vyplňte formulář. Ozve se vám regionální zástupce Thermomixu, který se s vámi domluví na nezávazné ukázce přístroje, kdy ochutnáte lahodné pokrmy a dozvete se vše o Thermomixu. Protože osobní zkušenosť vždy předčí vše ostatní. Pojďte vařit, péct, smažit, dusit... Chytře a s úsporou času.

www.shoprecall.cz

PODPOŘTE LEDVINY A ZRELAXUJTE SE

První dva měsíce každého nového roku jsou nejen podle tradiční čínské medicíny zaměřeny na močové ústrojí. Kromě stravy (viz článek Cesty ke zdraví) můžete právě tyto orgány podpořit a dopřát jim relaxaci. Ledviny jsou spojovány s elementem vody, proto jim i voda velmi svědčí. Jsou považovány za zdroj energie pro celé naše tělo. A i proto potřebují, abychom jim energii dodávali a dobré o ně pečovali. Jak na to? Kromě toho, že je dobré, když ve vašem životě fungují partnerské a mezilidské vztahy (pokud totiž ne, právě v ledvinách se tyto problémy projeví), pomohou koupele nohou v teplé vodě. Každý večer si připravte lavor s přijemně horkou vodou, do které přidejte sůl. V aktuálním vydání se můžete o soli dočíst již z několika pohledů. V tomto případě opět doporučujeme vyzkoušenou a velmi kvalitní keltskou sůl (výhodně na www.shoprecall.cz), která dodá velké množství minerálů vašemu tělu a příjemně ozdraví vaše chodidla. Voda by měla sahat nad kotníky a koupel by měla trvat alespoň 15 minut, nebo do pocitu tepla. Horko v kombinaci se solí podpoří ledviny dodáním potřebného jemného tepla. Po koupeli nohy osušte a nechte v teple. Ideálně jít po této proceduře v klidu a relaxován do postele. Nezapomeňte na pravidlost, vaše ledviny budou šťastné.





SHOP RECALL



Recall
e-shop

váš e-shop pro zdravý životní styl
www.shoprecall.cz



KNIŽNÍ BESTSELLERY

(nejen) Prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc Jak přežít dobu jedovou, Léčivé bylinky a duševní zdraví, Babské rady profesorky Strunecké, Stop cukrovce, Přemůžeme autismus a další...



PŘÍRODNÍ KELTSKÁ SŮL

bez rafinace a příměsí je pravou mořskou solí s vysokým obsahem minerálů. Solte zdravě!



KOKOSOVÝ OLEJ 100% RAW BIO

Olej lisovaný za studena plný života a zdraví. Využití k vaření, pečení, péci o pokožku, vlasy...



AGÁVÉ NEFILTROVANÝ SIRUP RAW BIO

Sirup má nízký glykemický index (30), tzn. že nezvedá prudce hladinu cukru v krvi a nezatěžuje tak slinivku břišní a játra. Použití místo cukru.



BÍLÝ A MODRÝ MÁK OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ

Mák je od českých zemědělců, sklízený tak, aby nemusel být dosušován nad 42 °C, proto neztrácí své cenné látky.



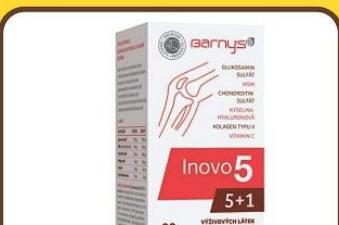
NEPRAŽENÉ KAKAO CRIOLLO RAW BIO

Chuťově a nutričně výjimečné nepražené kakao z přirozených plantáží Amazonie. Používá se primárně na výrobu nejlepších kakaových delicates. Pečete a vařte delikátně!



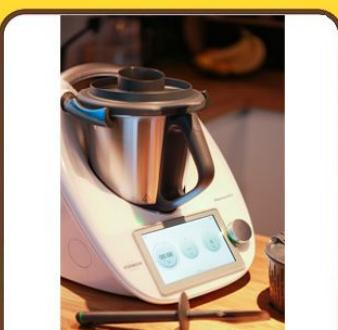
TRIO B – KOMBINACE VITAMÍNŮ B6, B9, B12

Receptura dle Prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc..



BARNY's INOVO 5

Unikátní složení přípravku, obsahuje všechny důležité látky, které se v kloubech, pojivovalých tkáních a v chrupavce běžně vyskytují.



THERMOMIX TM6

Pan Dokonalý ve vaší kuchyni – mixuje, seká, vaří (i v páře), hněte, vází, šlehá, emulguje, ohřívá, restuje, dusí, zvládá sou-vide a mnoho dalšího.

Šetří čas i peníze. Tisíce receptů přímo v přístroji – inspirace na lahodné (i zdravé) a rychlé pokrmy.



Prémiový produkt pro vaše klouby. Vhodné pro dlouhodobé podávání, při počínajících až středně těžkých obtížích, pro sportovce, těžce fyzicky pracující a pro osoby s nadměrně zatežovanými klouby (např. nadváha).



KOMPLETNÍ SADA PRO AERIAL HOOP

Sada pro vzdušnou akrobaci a cvičení v kruzích obsahuje kruh, pásku, závěsný systém.



KOMPLETNÍ SADA PRO LÉTACÍ JÓGU

Sada pro létací jógu a cvičení v šálách obsahuje šálu a závěsný systém. Kompletní sada bez starostí.

- kompletní sortiment Alavis (pro zvířata i lidi)
- zdravá výživa
- doplňky stravy
- inspirativní knihy
- jóga ...a mnoho dalšího

www.shoprecall.cz

NAKUPTE POHODLNĚ A ZDRAVĚ PRO SEBE I SVÉ BLÍZKÉ

PO INDIVIDUÁLNÍ DOMLUVĚ LZE OBJEDNANÉ ZBOŽÍ VYZVEDNOUT NA POBOČCE SEDMIHORKY U TURNOVÁ 10

Myslíme ekologicky, stavíme ekonomicky

výrobky
Z BETONU
(ztracené bednění,
tvárnice apod.)



betonové dutinové
PANELY ALIDAL

(otvor pro elektroinstalaci
nebo rekuperační větrání)

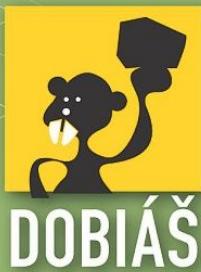


váza pro
OPĚRNÉ ZDI

(zatravňovací dlaždice-
květinovka)



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



RADY DO ZAHRADY – ZAHRADA V KVĚTINÁČI

Od tohoto vydání se budeme pravidelně věnovat opět zahrádce a zahradničení. Tentokrát ale z trochu jiného úhlu. Pokud máte málo místa na zahradě, chcete využít malý kousek „zbývajícího místa“ v zahradě, nebo máte k dispozici „pouze“ balkon či větší parapet, zbystřete. Svou pozornost v našem seriálu začínáme upínat na zahrádku v květináči. Inspiraci nám bude stejnojmenná kniha. Těšit se tak můžete na různé konkrétní tipy, zajímavé nápady a inspirace v následujících vydáních. Začínáme... samozřejmě od začátku, od příprav.

ZAHRADNÍČENÍ ŠETRNÉ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ

Ohleduplnost k přírodě je důležitým aspektem zahradničení. Nejde jen o zamezení plýtvání neobnovitelnými zdroji nebo používání přírodních materiálů – šetrným přístupem prospíváme i sami sobě. Zelenina, kterou si vlastními silami vypěstujeme a u které přesně víme, cím jsme ji hnojili, je jistě zdravější než ta koupená v supermarketu, nehledě na to, že k nám nemusela cestovat tisíce kilometrů kamionem. Zahradničení na balkoně nabízí zároveň mnoho možností, jak recyklovat to, co bychom jinak po použití vyhodili do popelnice (byť do tříděného odpadu).

NÁDOBKY NA PŘEDPĚSTOVÁVÁNÍ

Při předpěstovávání rostlinek ze semínek se dají využít nejrůznější papírové obaly, kelímky od jogurtů, vynikající jsou pro tyto účely kartonové obaly na vajíčka, použít se dají také vyříznuté krabice od mléka nebo od džusu. Nádobky na



předpěstování rostlinek ze semínek se dají také jednoduše složit třeba z novin. Vzrostlé sazeničky lze zasadit venku do nádoby i v novinovém obalu, ten se totiž časem rozloží. Pokud si nejste jisti nezávadností tiskařské barvy, zejména jde-li o zeleninu, kterou budete sami jíst, jednoduše před zasazením do květináče rostlinky z novinového obalu vyndejte.

NÁDOBY NA PĚSTOVÁNÍ

Jako pěstební nádoba se dá použít prakticky cokoliv, bylinky například vypadají velmi dobře rostoucí v plechovkách od kompotů nebo od nakládané zeleniny. Nevhodné jsou pouze silně chemicky ošetřené nádoby (například dřevěné, u kterých nevíte jistě, cím byly impregnovány), můžou se z nich uvolňovat nebezpečné látky.

HNOJENÍ

Při hnojení rostlin můžeme spojit příjemné s užitečným. Je samozřejmé, že balkonoví zahradníci mají vždy nedostatek místa, nicméně pro založení kompostu se hodí (po dohodě se sousedy) třeba i vnitroblok. Stále větší popularitu si získává kompostování v nejrůznějších rodinných či ekologických centrech. Porozhlédněte se po okolí a možná budete překvapeni, kde všude tento systém zpracování biologického odpadu propagují a kde se můžete

přidat nebo inspirovat...

- Text pochází z knihy Zahrádka v květináči Anita Blahušová
Vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání na www.smartpress.cz.

SOUTĚŽTE O KNIHU ZAHRÁDKA V KVĚTINÁČI

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

ODDLUŽENÍ INSOLVENCE KONKURZY

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

Provoňte, sms:
736 610 065

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

 DRLES
CZECH WOOD SYSTEMS

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

Objednávky Po až Pá od 7:00 do 16:00 hod.

777 081 640 • zuzana.havrankova@drles.cz

Závoz dle dohody bez omezení.



VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

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



www.cisteniuclidzajicek.webmium.com

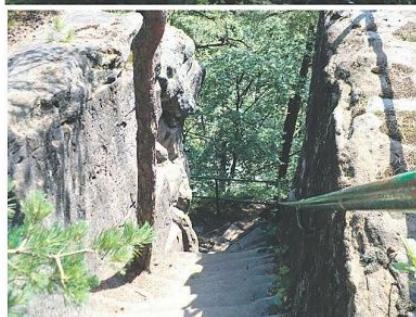
PARNÍ I UV STERILIZACE KOMPLETNÍ ÚKLID

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



OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: PRACHOVNA – SKÁLA LOUTKÁŘŮ

Naproti zámku Hrubá Skála stojí vysoká, poměrně nenápadná skála zahalená do lesního porostu. Prachovna. Nazývaná také „Skála loutkářů“ — na památku rodiny kdysi známých loutkářů Meiznerů a Rumlů, kteří hrávali dětem i dospělým na vesnicích i ve městech vlastenecké hry a dle dochovaných pramenů se účastnili vyhlášené svatojosefské pouti, která se odehrávala na plácku před kostelíkem stojícím před zámkem. Jména loutkářů jsou doposud vytesána v dolní části Prachovny. Svá představení hráli s loutkami — marionetami, které byly děděny z generace na generaci. Ovládané byly vodicím drátem a nitěmi shora. Známým řezbářem loutek byl Antonín Sucharda z Nové Paky, o jehož díle loutkář Maizner prohlásil: „Takovej charakter nedá loutce nikdo na světě, leda pacík Sucharda“. Suchardovy loutky byly mezi loutkáři velmi ceněny. Některé byly metr vysoké a vážily 8 kg. Cestovní průvodce z 19. století se zmiňuje o svatojosefské pouti: „Široké prostranství před zámkem, na němž stojí pěkný kostel zasvěcený sv. Josefu, ozývá se o pouti svatojosefské za počasí příznivého hlaholem tisícérých blízkých i vzdálených poutníků, kteří první tento jarní svátek ve volné, z dlouhého spánku zimního se probouzejí přírodě stráviti neopomíjejí. Mnoho podobného má v sobě pouť tato s pražskou fidlovačkou...“ Prachovna ale není jen skála, je dnes také vyhlídkou se



železným zábradlím na vrcholu využívanou původně jako předsunuté opevnění vlastního hradu. Výhled je z části omezený kvůli vzrostlým stromům. Přesto je odsud pěkný rozhled do krajiny směrem ke Kožákovi. Cesta na vyhlídku vede přes strmější Žižkovy schody a kolem vytesaného panoše, dále je ve skále vytesaná podobizna bud' Jana Žižky, nebo Jana Husa s kalichem. Historici se ale více klání k Žižkovi, o kterém se také vypráví legenda, že dostal nápad obsadit Prachovnu a přimět od tu obyvatele hradu, aby se vzdali. Poručil vytesat do skály schody. Když už ruce bojovníků neměly sílu tesat, prý se sám chopil kladiva a dláta a nedbaje únavy, sám dílo dokonal. Jakmile se dostal na Prachovnu, vzbudil zděšení v dobývaných. Bohužel záhy zjistil, že odtud vede vzhůru jen úzká skalní rozsedlina, kterou obránci hradu včas neprodýně zatarasili.

A tak poznal, že Hrubá Skála je tvrdším oříškem, nežli si představoval. Nechtěl ztráct čas dlouhým obléháním ani darmo prolévat krev svých bojovníků, proto od Hrubé Skály odtáhl. Vzdal se města, které ho stálo tolik potu. Vzpomněl si také na svůj nezdar u hradu Kost a pronesl: „Kost patří psu, Hrubá Skála čertu!“. Pokud vám nebudete stačit schodový výstup na vyhlídku a krásný rozhled do kraje, a budete chtít delší procházku, nedaleko po hlavní silnici je hruboskalské arboretum, hned pod skalou na parkovišti schody k Myší díře a mnoho turistických cest do dalších krásných míst Českého ráje.

SUCHÉ DŘEVO na topení IHned

**Syrové dřevo
tvrdé a měkké**

MĚKKÉ • TVRDÉ
4 m • 1 m
ŠPALKY • ŠTÍPANÉ

Martina Vrabcová

Svatoňovice 5

511 01 Karlovice (Turnov)

tel. 603 178 964 • 732 642 353
Po telefonické domluvě nás
můžete navštívit a dřevo vybrat.

**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.

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

Svijany

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



WORLD BEER AWARDS
CZECH REPUBLIC SILVER
WORLD'S BEST STYLE WINNER

WORLD BEER AWARDS
CZECH REPUBLIC WINNER
WORLD BEER AWARDS

WORLD BEER AWARDS
CZECH REPUBLIC SILVER
WORLD BEER AWARDS

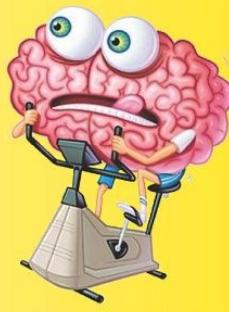
WORLD BEER AWARDS
CZECH REPUBLIC BRONZE
WORLD BEER AWARDS

Z paměti řekněte, které písmeno je v abecedě před a za uvedeným písmenem. Například: B – před A, za C

K, Z, X, W, D, L, M, R, V, Č, F, J, Q, T, S

Ke každému z výše uvedených písmen vymyslete zaměstnání, činnost, zvíře, město, řeku.

Například: B – bankér, broušení, brouk, Berlín, Bílá Nisa



ŽVÝKACÍ SVAL	1. ČÁST TAJENKY	MÍT SNY	INIC. NÁROŽNÉHO	HOVORY	SLOVEN. IROVÉ	ZN. VOLTAM-PÉRU	2. ČÁST TAJENKY	LAHÚDKA; LASKAVOST; VLÍDNOST
OZN. KRÁTKÉ ZPRÁVY NA MOBILU			ZAŘÍZENÍ KTERÝM SE PRIVÁDÍ VODA					
VELKÉ POLE			NEO-CHOTNO					
			TAKÉ					
OBROUBIT ŠÍTÍM			NEBOLI		KOMERČNÍ BANKA			
			HLESNUTÍ		SMÁZEŇE BRAMBOROVÉ LUPINKY			
ODPÁLIT					NEMOCEN			
					NEOD-BORNÍK			
FILMOVÝ MIMO-ZEMŠTAN		SPOJKA PODRÁDÍCÍ		ZNAČKA CUKROVINEK				
		PŮLMĚSÍC		PATŘÍC KRÁLUM ZVÍRÁT				
ČERNÝ PTÁK		ČEKAT						
		ČESKÁ STÁTNÍ NORMA						
BOULE (NÁR.) RÍMSKÝCH 4000		POSLÁŘSKÝ		POLSKÁ ŘEKA				
		4000		POMALÝ				
PES SPOLEČEN-SKÝ								
SLABÝ DĚŠT				BOLTEC	ŠPINAVÉ ŽLTÝ /LID./			
HLAS KOZY			NUŽE					
			ŠACHOVÉ ZAKONČENÍ					
ZNAČKA MILIJOLE		HRDOST						
		TESKNOTA						
STOVKY SPOTŘEBNÍ DAŇ			OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.)					
			ZASTARALE ZÁJMENO					
VÝŽIVA NEMOCNÝCH			ČÁST STŘECHY					
			AKADEMIE VĚD					
TIŠÍCI CITOSLOVCE		PŘESNÉ						
VZDECH		ŽVÝKACÍ SVAL						

Podnapilý muž si krátí cestu přes hřbitov. Uvidí vykopaný hrob, sundá kabát a natáhne se do jámy. Za chvíli jde kolem jiný stejně napojený pán a vtom muž v jámě kýchne. Okolojdoucí shlédne dolů a povídá starostlivě: "Vidíš, vidíš, to ... TAJENKA."



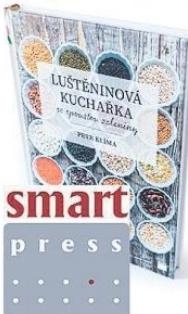
SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete vyuštění křízovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství SmartPress **LUŠTĚNINOVÁ KUCHAŘKA SE SPOUSTOU ZELENINY**

autor: Petr Klíma

Jak luštěniny skutečně zařadit do domácího vaření? Jak je správně připravovat, klíčit, fermentovat, skladovat?

Co všechno se z nich dá vyčarovat a jaké druhy se na co hodí nejlépe? A hlavně, jak si na nich i s dětmi pochutnat a nikdy se u toho nenudit?



MRKVOVÝ KOLÁČ S OŘECHY A MÁKEM 8-12 porcí

600 g mrkve, 100 g vlašských ořechů, 250 g cukru krupice, 250 ml slunečnicového oleje, 3 vejce, 400 g polohrubé mouky, 120 g mletého máku, 1 kypřicí prášek (bez fosfátů), 1 lžička mleté skořice

Oloupanou mrkev nastrouhejte najemno, smíchejte s olejem, vejci a ořechy. Všechny sypké suroviny promíchejte zvlášť a pak smíchejte s mrkví. Vše důkladně promíchejte v těsto. Vlijte do vymazané a vysypané formy (průměr 25 cm). Peče 50 minut na 180 °C. Lze pocukrovat, polít čokoládou nebo cukrovou citronovou polevou.



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 inzerací 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. 77 – leden/2021, vyšlo 25.–28. 1. 2021. • Výherci soutěží z č. 76: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz





KAUTEX

A Textron Company

DRIVING
THE
FUTURE.

Přidejte se k nám do týmu!

Se zhruba 6 000 zaměstnanci ve 14 zemích patříme z hlediska objemu prodejů mezi 100 největších dodavatelů automobilového průmyslu. Jakožto ověřený a preferovaný partner našich zákazníků vyvíjíme a vyrábíme inovativní produkty pro inteligentní palivové systémy a úložné boxy pro baterie elektromobilů. Speciální důraz klademe na rozvoj a růst všech našich zaměstnanců, klíčový pilíř naší růstové strategie. Staňte se součástí našeho úspěchu...

VOLNÉ POZICE:

- **Operátor výroby**
- **Operátor logistiky**
- **Elektronik**
- **Seřizovač**

13. a 14. mzda, věrnostní bonusy

Velké možnosti finančního a kariérního růstu

Dotované závodní stravování

Firemní swozy ze směrů Stráž pod Ralskem/Mimoň, Valdice/Jičín

Nadstandardní příspěvek na penzijní připojištění

V případě zájmu posílejte životopis na
hrbohemia@kautex.textron.com

www.kautex.com

... a další benefity

Kautex Textron Bohemia spol. s r. o.
Bakovská 36, Kněžmost
Více informací na: kautex.jobs.cz
tel: 326 770 300, 326 770 353,
mobil: 727 967 666, 727 967 802