



# ČESKÝ RÁJ VAKCI

BŘEZEN 2021  
MĚSÍČNÍK  
50 000 VÝTISKŮ  
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN

- 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

**STYLOVÉ  
NÍZKOENERGETICKÉ  
A PASIVNÍ  
DOMY**

Transportní verze SD39  
dispozice 2 + kk  
užitná plocha 39,4 m<sup>2</sup>

[www.stylovedomy.com](http://www.stylovedomy.com)

 Recall  
e-shop

**VŠE PRO VAŠE  
ČTYŘNOHÉ  
MILÁČKY**

- PSY
- KOČKY
- KONĚ
- ...vitamíny
- doplňky stravy
- péče a kosmetika...

[WWW.SHOPRECALL.CZ](http://WWW.SHOPRECALL.CZ)

## SEDMIHORSKÉ LÉTO 2021 ODKRÝVÁ ČÁST PROGRAMU

Hudební a divadelní Sedmihorské léto je v Českém ráji stálicí, která tradičně přináší kvalitní letní kulturu pro místní i turisty. Ani letos tomu nebude jinak a Sedmihorské léto své brány otevře již po dvanácté. Na kompletní program se ještě chvíli musíte těšit. Už ale víme alespoň některé z letošních akcí, které můžeme odkrýt a zároveň si na ně již nyní můžete zakoupit vstupenky.

**24. 6. • BEN & MATEO (B)** – Nový fenomén na domácí hudební scéně, chlapecké duo Ben & Mateo. K dispozici také vstupenky MEET & GREET.

**1. 7. • BENÁTKY POD SNĚHEM (A)** - Brilantní situační komedie o pozvání na večeři a zmatený jazyků. Hrají: Veronika Arichteva, Mira Nosek, Lucie Štěpánová a Filip Cíl.

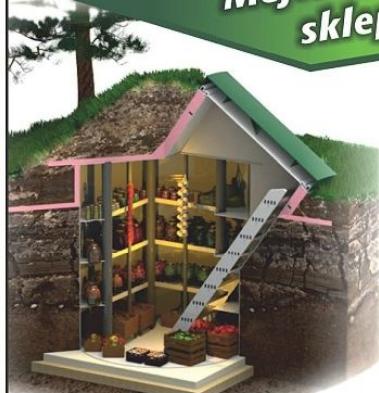
**15. 7. • JIŘÍ PAVLICA, HRADIŠŤAN & HANA A PETR ULRYCHOVÍ, JAVORY BEAT (A)** – Stálice a legendy české hudební scény se setkají na jednom pódiu. Společný koncert se speciálním programem, ve kterém se představí nejen samostatně, ale hlavně ve společné části. Zazní oblíbené hity, ale také písni nové i nová hudební aranžmá.

**2. 9. • LOLLIPOPZ (B)** – Dívčí skupina Lollipopz se vrací na Sedmihorské léto! Těšte se na nový program, velkou, barevnou a zábavnou hudební show. K dispozici také vstupenky MEET & GREET.

**VÍCE INFORMACÍ A VSTUPENKY:** [www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz)



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](http://www.kinghouse.cz)

Sedmihorky 10 (B) • Turnov

tel. 774 709 588

**Detesk®**

více informací na straně 2

**DETESK – 30 let úspěšné historie**

Poptávka po našich výrobcích se bez ohledu na komplikovanou situaci stále zvyšuje.

K obsluze moderních sklářských soustruhů není třeba žádného speciálního vzdělání, jenom přiměřená dávka šikovnosti a chuť se realizovat. Všemu ostatnímu Vás rádi naučíme.



**INVALA**  
v.o.s.

Chráněná dílna v Turnově  
hledá

## VEDOUCÍHO PROVOZOVNY

Požadujeme organizační schopnosti, schopnost koordinovat a řídit výrobu, provoz i mistry.  
Řidičský průkaz skupiny B, provoz má zkrácenou pracovní dobu.

Nutná je schopnost empatie. Zaměstnáváme osoby se zdravotním postižením včetně osob s mentálním postižením.

Kontakt: Miroslav Fňouk 736 481 480

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

**PRODEJ**  
UHLÍ  
KRBOVÉHO DŘEVA  
DŘEVA NA ZÁTOP  
BRIKET  
PÍSKŮ  
ŠTĚRKŮ  
KAČÍRKŮ  
MULČOVACÍ KÚRY  
SEDMIHORKY U TURNOVA  
[WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ](http://WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ)  
PO – PÁ 9–15, SO 9–12  
TEL. 602 612 674

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



Více informací získáte od odborných pracovníků společnosti. Domluvte si schůzku elektronicky nebo osobně.

**DETESK s. r. o.**  
Příkra 401  
Železný Brod  
[www.detesk.cz](http://www.detesk.cz)

Kontakt:  
[jitka.vavrova@detesk.cz](mailto:jitka.vavrova@detesk.cz)  
483 389 825

# PRÉMIOVÉ MULTIFOKÁLY za akční cenu

**dioptra optik**



TURNOV

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

ŽELEZNÝ BROD

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

**UŠETŘÍTE 6400,- KČ**

\*VÍCE INFORMACÍ V PRODEJNĚ.

[www.dioptraoptik.cz](http://www.dioptraoptik.cz) [dioptraoptik.cz](https://www.facebook.com/dioptraoptik.cz)

# JAKÁ JE BUDOUCNOST VYTÁPĚNÍ?

Pomalu končí topná sezóna a mnoho z vás se zabývá otázkou, co udělat se stávajícím topením, nebo jaké topení pořídit do nového domu či bytu. Jaké jsou možnosti, jsme se zeptali Andreje Bokoteje, technického ředitele společnosti SUNNYHOUSE ze Semil, která se zabývá instalací malých domácích elektráren a výrobou infrapanelů pro vytápění.

**Je rok 2021, jsou nějaké změny v trendech vytápění?** Přeče jenom jsme již ve zmiňovaném roce 2021 a máme zcela jiné možnosti ve způsobu vytápění nejen s přihlédnutím na ekologii, ale také na nezávislost. Dávno již neplatí, že automaticky budeme mít kotel na plyn nebo tuhá paliva a k tomu radiátory. Ačkoliv se pořád jedná o nejčastější způsob vytápění, pomalu jej dotahují ostatní možnosti. Mezi nejčastěji používané zdroje vytápění patří: kotle na tuhá paliva (uhlí, dřevo), kotle na plyn, krbová kamna, elektrické kotle, přímotopy, tepelná čerpadla a infrapanely.

**Pojďme se tedy podívat více do detailu na jednotlivé zdroje:**

**Kotle na tuhá paliva** – spousta lidí netuší, že jejich starý kotel by již od září 2022 neměli provozovat. Jedná se o kotle 1. a 2. emisní třídy. To je jeden aspekt. Kotle jako takové mají nedostatky, mezi které patří zejména jejich účinnost a logistika s tím spojená. K nám chodí zejména starší zákazníci, které již nebabí neustále zatápet, čistit kotel a hlídat komín. Každý rok bychom totiž měli správně mít revize na kotel i komín. K tomu je třeba prostor na uskladnění topiva (dřevo, uhlí) a samozřejmě místo pro kotel. Má-li zákazník svůj les, a tím pádem svůj zdroj topiva, tak má minimálně velmi levné topení i přes výčet uvedených nedostatků.

**Kotle na plyn** – velmi oblíbený způsob, jedná se o pohodlné vytápění a pokud se dodržují povinné termíny revizí, uživatel nemusí skončit po výbuchu na oběžné dráze.



**Krbová kamna** – je to v podstatě stejné jako u kotle na tuhá paliva s tím rozdílem, že pokud se jedná o kamna bez výměníku, topí jen lokálně. Opět musíte mít někde uskladněné suché dřevo a podle výkonu kameni i povinné revize.

**Elektrické kotle** – také se u nás velmi často setkáváme s tím, že lidé topí elektrokotlem, ale ty úcty... Tento druh vytápění je asi jeden z nejdražších společně s přímotopy. Výhodou je absolutní pohodlnost, vysoká bezpečnost a spolehlivost. Nepotřebujete komín ani místo na uskladnění paliva. Elektrokotle jsou velmi jednoduché na konstrukci. Pokud se již používá elektrokotel na vytápění, výhodou je snadné napojení na domácí fotovoltaickou elektrárnu, a tím i snížení účtu.

**Tepelná čerpadla (TČ)** – v posledních letech díky obrovské podpoře ze strany EU snad nejrychleji rostoucí segment ve vytápění. TČ je z hlediska funkčnosti geniální. Vezme se teplo, které je ve vzduchu, ve vodě nebo v zemi a díky jistým pro-

cesům uvnitř čerpadla se ohřeje medium, které dále topí třeba do radiátorů nebo do podlahy. Znáto parádně, ALE: Nejprve pořizovací cena - právě díky dotacím jsou TČ neustále předražená. Ti z vás, kteří si nechali udělat rozpočet na vytápění, vědí, že jde o stovky tisíc korun. Prodejci se třeba i dostanou na nějakou lepší cenu, ale nějak zapomenou zákazníkům sdělit, že čerpadlo sice stojí např. 100.000 Kč, ale k tomu se musí připočítat nové rozvody (pozor, staré radiátory moc s TČ nefungují) a pokud by se jednalo například o TČ země/voda, musí se udělat buď vrt, nebo se nechá rozkopat zahrada a do země se natahují trubky. Opět se jedná v nákladech třeba o dalších 100.000 Kč. Dalším aspektem je i u jistých druhů TČ klesající účinnost s klesající teplotou. Z těchto TČ se pak stávají klasické elektrokotle. A pokud toto všechno je již hotové a čerpadlo funguje, pak už to je otázka štěstí, aby se čerpadlo nerobilo – a to z důvodu velkého množství součástek a elektroniky. Taková výměna vysokotlaké části je záležitostí několika desítek tisíc korun. Samozřejmě i zde platí, čím více součástek, tím vyšší pravděpodobnost poruchy. Obecně platí, že TČ se více hodí do novostavby. Výhodou je – a dost často se to děje – že TČ se dá napojit na domácí fotovoltaickou elektrárnu.

U všech výše zmiňovaných druhů vytápění platí, že potřebujete instalovat rozvody otopné vody, tzn. nejčastěji radiátory nebo rozvody v podlaze. A přes radiátory, resp. podlahu se ohřívá vzduch, který potom ohřívá nás. Jsou tam tedy hned dvě tepelné ztráty: 1) ohřevem vody ve zdroji tepla, 2) ohřevem vzduchu z radiátorů.

**Infrapanely** – oproti uvedenému jsou infrapanely po tepelných čerpadlech opět rychle rostoucí segment. Jedná se o princip, kdy infrapanel jako takový produkuje jistou část tepla ve formě infrapaprsků podobně jako slunce. To znamená, že teplo cítíme na vlastní kůži a v prvé řadě při vytápění infrapanely se nejdříve ohřívají pevné předměty a od nich teprve vzduch. Například obvodové zdi pak mají klidně o 3–4 stupně více, což je velmi znát. Právě díky pocitovému tepla je teplo v vzduchu o 1–4 stupně nižší oproti „klasice“.

**Jaké jsou tedy velké výhody infrapanelů?** Výhody bych shrnul do několika zásadních bodů: 1) Pořizovací cena – podle typu infrapanelů je klasický domek např. 4 + 1 od částky 30 tis. korun. 2) Jsou levné na provoz. Pokud bychom vzali porovnání nákladů, infrapanely se pohybují měsíčními náklady mezi uhlím a plyinem a celkový instalovaný výkon do zmiňovaného domu se pohybuje mezi 2–3 kW.

3) Jedná se o absolutně bezúdržbový provoz. Díky absenci jakýchkoliv součástek jsou naše infrapanely jedny z nejspolohlivějších v celém průřezu vytápění. Proto dáváme záruku 25 let na topný element. Není potřeba vůbec žádný servis. 4) Jsou velmi krásné – představte si, že máte vás oblíbený obraz a on zároveň topí!!! 5) Rychlosť instalace – výše zmiňovaný dům je na instalován zhruba během 2 hodin.

**Zmiňoval jste i soběstačnost...** Ano, dnes se velmi rychle, opět díky masivní podpoře, rozrůstají fotovoltaické elektrárny. Snad všude na nás vyskakuje reklama typu „dotovaná elektrárna“. Proto bychom při výběru topení měli brát zřetel i na to, zda mohu být třeba i částečně nezávislý. S plyнем se nám to asi nepodaří, s uhlím teoreticky ano, pokud se uživateli podaří objevit ložisko hnědého uhlí a má možnost otevřít na zahradě

hnědouhelnou pánev :). Nejblíže k nezávislosti je už zmiňovaný vlastní les, a tím i dřevo na topení. Je s tím ale spousta práce... A úplně bez práce je pak vlastně všechno topení, které je napájeno elektrickou energií, a to díky tomu, že tyto společnosti napájí vlastní fotovoltaická elektrárna.

**Pokud bychom se tedy podívali detailněji na jednotlivé druhy topení s využitím elektrické energie, jak to vypadá s nimi?** U elektrokotle a přimotopů bychom díky velkému příkonu museli mít nainstalován i velký příkon fotovoltaické elektrárny – např. 20 kW, a to je již hodně. Nejvyhodnější je provoz infrapanelů a tepelného čerpadla, neboť ty nemají tak velké příkony pro provoz.

**Jak je náročné se připojit na fotovoltaickou elektrárnu? A jak je to s pořízením?** To je správná otázka, neboť dneska dřívá většina inzerovaných elektráren s sebou nese spoustu „zážitků“. U těchto elektráren obecně platí, že musíte mít projekt, dodavatelskou firmu a spoustu papírů kolem. Jinými slovy investice na 20 let a více. Po-



kud nemáte drahé baterie, dodáváte přebytky do distribuční sítě. Oproti tomu naše tzv. mini elektrárna funguje jinak. Základem, stejně jako u klasiky, jsou vlastní fotovoltaické panely, které přeměňují část sluneční energie na elektrickou. Potom je třeba mít naše jednoduché zařízení, tzv. mikroměnič, se kterým se zapojíte jen do vaší zásuvky. Umí to, že vyrobenu energii z panelů si přednostně sami spotřebujete ve vašich spotřebičích. A pokud nějaká část energie chybí, tzn. že panely ji nezvládnou vyrobit, dočerpá si zbytek z veřejné sítě.

**Budeste konkrétnější?** Ano, pro příklad: máte aktuální spotřebu 1kW. Panel ale dá jenom 800 W, zbylých 200 W se dočerpá z veřejné sítě. Výhodou je, že se dají napájet veškeré el. spotřebiče v domácnosti. Mezi zásadní rozdíly tedy patří to, že se nedělají vůbec žádné zásahy do elektroinstalace, není potřeba vůbec žádný projekt a po instalaci panelů se mikroměnič zapojí opravdu jenom do zásuvky, toť vše.

**Jaká je cena vašich elektráren?** Ukážu to opět na příkladu: 1kW elektrárna vyjde na asi 25.000 Kč. Za rok je schopna dle umístění vyrobit až 1 MWh. Při sazbě 5,5 Kč/h je tato investice za 5–6 let zpět. Elektrárna 4kW vyjde na 79.800 Kč a za rok jsem na výrobě i 4 MWh. Pokud se tyto ceny porovnají s „dotovanými“ elektrárnami, jsme opravdu zcela jinde.

**Zvládne si vaši elektrárnu namontovat i laik?** Elektrárny prodáváme velmi jednoduše jako instalaci sety. Takže ano, naši elektrárny si zvládne namontovat i průměrně šikovný člověk.

**Pro více informací o mikroelektrárnách a infra-panelech neváhejte kontaktovat osobně, telefonicky nebo e-mailem firmu Sunny House v Semilech**  
**www.sunnyhouse.cz • tel: 800 100 979**



# SHOP RECALL



Recall  
e-shop

váš e-shop pro zdravý životní styl  
**[www.shoprecall.cz](http://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, péči o pokožku, vlasy...



## AGÁVE NEFILTOVANÝ 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. Pečte a vařte delikátně!



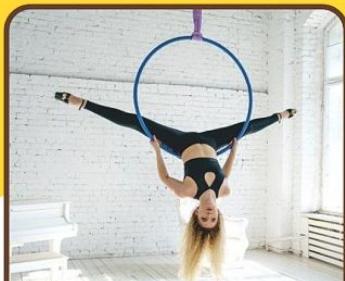
## TRIO B – KOMBINACE VITAMÍNŮ B6, B9, B12

Receptura dle prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc.



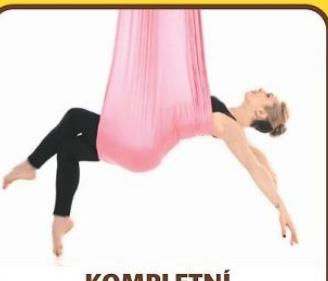
## Hořčíkový olej

Hořčíkový olej ze Zechsteinu je čistý, přírodní a nejvíce doporučovaný hořčíkový olej na světě. Efektivní doplnění hořčíku pro vaše tělo.



## 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.



## Vitamin D3 – kapky 1000 nebo 2000 UI

Vitamin D3 v MCT oleji, v kvalitní lahvičce z tmavého skla proti působení světla.

Bez přísad. Bez GMO, bez želatiny, bez laktózy, přirozeně bez lepivové, bez příchutí, bez barviv a stabilizátorů.



## VITAMÍN K2 – KAPKY

Čistý vitamín K v MCT oleji bez želatiny, GMO, laktózy, lepku, barviva, stabilizátorů, stearanu hořčnatého. Jednoduché dávkování pomocí pipety z přírodního kaučuku.

- Ekodrogerie • Přírodní kosmetika • Péče o pleť • Aromaterapie
- Bylinky • Kompletní sortiment pro masáže a relax • Joga
- Doplňky stravy • Inspirativní knihy ... a mnoho dalšího

**[www.shoprecall.cz](http://www.shoprecall.cz)**

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



## KONCENTRACE – VLASTNOST, KTERÁ NÁM UBÝVÁ

Clověk by řekl, že koncentrace není nic, co by nás zásadně ovlivňovalo. Opak je ale pravdou. Právě koncentrace hraje obrovskou roli ve všem – v našem vnímání a zpracovávání informací, ve vztazích i v našem mentálním tréninku. Oslabována je tisícem vjemů, které na nás každý den působí a také tím, že mnohdy děláme několik věcí najednou. A velmi to působí i na děti. U nich je obzvláště důležité, aby koncentraci zvládaly. Má to totiž vliv na jejich učení i psychický klid. Zkuste se při každé práci, kterou děláte, soustředit pouze na ni. A to nejen fyzicky, ale i v myšlenkách. Nepovídajte si s někým s mobilem v ruce, neposlouchejte hudbu při práci, nedělejte deset věcí na jednou a nepreskakujte z jedné do druhé. Poznáváte se?

Zpravidla se koncentrace spojuje se zrakem. Ale to není zcela přesné. Koncentrace je potřeba v podstatě pro všechny smysly. A tak ji můžeme i trénovat. Jak? Jednoduše řečeno, že budete vědomě nakládat s tím, co vidíte, slyšíte či cítíte. Pokud máte pocit, že se koncentrovat nejde, zkuste nejprve cvičení koncentrace na jeden bod. Dejte si limit například pět minut a najděte si jeden – jakýkoliv – bod, na který se budete soustředit. Nesmíte z bodu „odejít“, soustředíte se pouze na něj a na svůj dech, na nic nemyslete. A pokud myšlenky přijdou, pak je nechte jen plynout. Po časovém limitu na chvíli zavřete oči a nechte doznít. Zpočátku je tato technika složitá, ale postupem času se budete zdokonalovat a čas bez problémů prodlužovat. Pokud budete chtít jít dál, zkuste si podobné cvičení s barvou, zvukem či vůní (k tomu pomůže třeba vonný esenciální olej). Zkuste se zastavit, chvíli věnovat jen a jen jednomu vjemu, a tím se učit vrátit se do klidu a koncentrace. V běžném životě se to hodí každý den.

-red-



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

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

**PŘIJĎTE  
SI UŽÍT  
DOKONALÝ  
VÍKEND**



Podívejte se na webu na fotografie z předchozích ročníků



## MATRACE HAKEN

**Specialista na české matrace, masivní bukové a čalouněné postele.**

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



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

[www.matrace-haken.cz](http://www.matrace-haken.cz)

telefon: 737 605 082

## SPÁNEK A VLIV POHYBU NA NĚJ

V této části seriálu o spánku spojíme hned dvě věci dohromady. Pohyb a spánek. Začneme tím, že za poslední rok (vlivem zákazů a nařízení, většího pobytu doma a sníženého pohybu) se Čechům podařilo přibrat v průměru o 6,5 kg. A to má vliv nejen na celé tělo, ale i na spánek.

Je dokázáno, že každý, kdo během dne vykazuje fyzickou aktivitu, večer snadněji usíná. A to i v případě, že máte sedavé zaměstnání a dostanete se výjimečně (což samozřejmě není správně) ven na čerstvý vzduch. Po dni stráveném v přírodě lépe spíte, i přesto, že dny předtím jste trávili mezi čtyřmi stěnami. Cvičení a aktivita na čerstvém vzduchu jsou doporučovány všem. A dokonce i ten, kdo s pohybem začne po delší době, nebo snad i poprvé v životě, ucítí výsledky v podstatě okamžitě. Bude rychleji a snadněji usínat, v noci se nebude tolík budit a spánek bude mnohem lepší. V současné době je vhodné – z hlediska udržení fyzické kondice a správného kvalitního spánku – věnovat se pohybu cíleně a pravidelně. Mladší ročníky by měly zařadit (dle svých možností a zdravotního stavu) kardiovýcvicení (jogging, HIIT...) a určitě ho kombinovat i s mírnějšími aktivitami na protažení svalů a udržení rozsahu pohybu všech kloubů (jóga, strečink). Pro starší ročníky je vhodná pravidelná aktivita v rámci chůze (kdo zvládne rychlejší tempo, nebo nordic walking). Samotné cvičení či pohybová aktivita je vhodná 2 až 3 hodiny před usnutím. Pohyb, jako je ranní procházka, která se doporučuje zařadit do programu dne pravidelně – a třeba jen na 15 minut, podporuje večerní usínání a také hloubku spánku, která je pro kvalitu a pocit svěžestí pro druhý den velmi důležitá. Z jógy se pro spánek doporučuje zařadit dechové cvičení a dvě velmi jednoduché pozice – lotosový sed a šavásanu (leh na zádech s relaxací a uvolněním). Nesplavost (insomnie), ale i obezita zvyšují riziko kardiovaskulárních chorob a cévních mozkových příhod. Zde je krásně vidět, jak jede ruka v ruce. A jak málo – a přitom tolik – pro sebe můžeme udělat. Nezapomeňte také, že spánku je třeba věnovat pozornost i v rámci toho, na jaké matraci a posteli spíme, v jakém prostředí, jestli máme ticho, hluk, světlo, tmu...

-red-

**TIP – Kvalitní spánek je z obrovské části také o správné matraci a posteli. Nechte si poradit s jejich výběrem od profesionálů! Českorajská firma Matrace Haken vám dá péči, kterou potřebujete!**

## CESTY KE ZDRAVÍ: BŘEZNOVÉ TIPY PRO RADOST A VITALITU INSPIROVANÉ ÁJURVÉDOU

Zejména klid a dobré spaní jsou základem naší vitality a psychické svěžestí, proto v tématu spánku navazujeme na únorové vydání.

### KOUPLE

Při celkovém neklidu, únavě a vyčerpanosti jsou možné i koupele. Koupele nepoužívejme při vysokém krevním tlaku a akutních zánětlivých obtížích. Pokud trpíme křečovými žlami, dejme nohy mimo horkou vodu. Teplotu vody i délku koupele si určete dle vás a je velmi vhodné si po koupeli dopřát chvilku klidu v teple a pohodlí.

### Koupel v keltské soli

Použijeme vždy, když se cítíme rozlámaní, nejsme spokojení, cítíme bolest a něco nás rozrušilo. Také je velmi vhodná, když potřebujeme prohrát, a to nejen na těle. Na jednu koupel použijeme asi 5 lžic kvalitní keltské soli. Sůl obsahuje mnoho přírodních složek a minerálů (hořčík, vápník, drasík, sodík, železo...). Do našeho těla se mohou dostat nejen jídlem, ale i přes naši kůži. Koupel může být prospěšná také tehdy, když po velmi teplém období jsme se rychle překlopili do chladnějšího podzimu a neseme to špatně psychicky a zejména ráno a večer můžeme cítit chlad a v noci se nám hře spí.

### Spánek a neklidné nohy

Někteří lidé se špatně vyspí, protože je budí trhavé pohyby nohou. V mé praxi se velmi osvědčilo používání přepuštěného másla „ghí“. Před usnutím se nohy (od kolena dolů, včetně plosek) promažou ghí. Nohy můžeme masírovat delší dobu, velmi ulevuje od starostí a i bolestí nohou,

zamezuje praskání kůže a tvorbě nášlapků na nohách. Ghí velmi dobře uklidňuje (obsahuje vit. E) a také krásně promastí suchou pokožku.

### GHÍ – velmi dobře přepuštěné máslo, zbavené veškerých alergenů

Na malém plameni necháme pomalu přepouštět kvalitní máslo (nejméně 1 kg). Po delší době začne být máslo průhledné. Jakmile je kapalina v hrnci průhledná a zlatavá, je ghí hotovo. Nesmí v něm být mléčný zákal. Přecedíme ghí přes plátenko, velmi vhodná je i bavlněná plena. Horké ghí dáme do čisté a vypařené sklenice. Uchováváme v chladu. Jedná se o čistý tuk másla, při výrobě jsou mu odebrány proteiny a voda, tím ztrácí alergeny bílkovin kravského mléka a je extrémně snadno tělem vstřebáno (je mezi prvními třemi substancemi, které obzvláště dobře váží volné radikály, daleko před vitamínem A, E, C), zlepšuje funkci mozku a podporuje klouby.



## NEDOSTATEK VITAMÍNU D NEHOZÍ JEN V ZIMĚ, ALE I NA JAŘE

Vitamíny obecně jsou látky, které jsou součástí velkého množství biochemických procesů v našem těle. Mezi ně patří i vitamín D, který je spojený se zdravím kostí. Poslední dobou se ale stále více mluví o jeho nezastupitelných účincích při naší přirozené obranyschopnosti. Jeho nedostatkem trpí většina lidí z důvodu nedostatečného slunečního záření a nevhodné stravy.

Vitamín D je pro naše tělo zásadně důležitý. Ovlivňuje látkovou výměnu vápníku, je důležitý pro zdravé kosti a zuby, pomáhá udržovat zdravé svaly, ovlivňuje ale i další části našeho těla, jako je srdce, mozek a imunitní systém. Běžně si jej tělo samo tvoří díky slunečnímu záření, často se ale setkáváme s jeho nedostatkem. A to již u malých dětí, kdy hrozí křivice a měknutí kostí, poruchy růstu, svalová hypotenze a zhoršená funkce imunitního systému. Bylo prokázáno, že nedostatek vitamínu D v dětství může vést k cukrovce či kardiovaskulárním onemocněním v pozdějším věku. Pokud máme nedostatek tohoto vitamínu až v dospělosti, dochází také k měknutí kostí a zvýšenému riziku osteoporózy. To se může v první fázi projevit bolestmi svalů a kostí, zvýšenou kazivostí zubů či únavou. Ohroženou skupinou jsou také teenageri, kteří tráví méně času venku na slunci.

Stále více se právě v rámci imunity a současné situace hovoří o potřebě vitamínu D. Dle studií totiž většina občanů České republiky (a celé Evropy) trpí nedostatkem vitamínu D, a to především v zimních, podzimních a jarních měsících. Jakmile se dostáváme s létem ven a sluneční paprsky mohou k naší kůži, má tělo opět

möžnost potřebnou dávku vitamínu D doplnit – stačí mu k tomu běžně dvacet minut na slunci (není myšleno dlouhé slunění) několikrát týdně, a to bez zakrytých rukou, nohou a obličeje. Kromě slunce pak můžeme doplnit vitamín D i stravou. Ta je v tomto případě ale značně omezená – „déčko“ najdete v tučných mořských rybách, vejcích, mléku či v na slunci sušených hubách šitake. Další variantou je pak dodávání vitamínu D skrze vhodné doplňky stravy. Jde o vitamín rozpustný v tucích, proto je ideální zvolit kapky, které již tuk obsahují a skrze pipetu se dobře dávkují. U vitamínu D může dojít k předávkování, a i přesto, že se to stává jen ojediněle, mohou se pak objevit bolesti hlavy, nevolnost, zvracení a dlouhodobě může dojít k zatěžování ledvin.

Velkým pomocníkem při putování vitamínu D tělem je vitamín K. Jde také o vitamín, který je rozpustný v tucích. Přispívá k normální srážlivosti krve a k udržení normálního stavu kostí. Tělo si samo není schopno vytvořit dostatečné množství vitamínu K, a proto ho opět musíme dodat stravou. Větší množství vitamínu K se nachází třeba v zelené listové zelenině (zelí, kapusta, špenát, tuřín, hořčice, listový salát) a jiné zelenině, jako je brokolice,



nat z cibule, petržel, chřest či růžičková kapusta. Dalšími zdroji jsou cereálie, rostlinné oleje a sojové boby. Velmi významným zdrojem je pak kysaná zelenina.

Vratme se ještě k vápníku, který je s oběma vitamíny úzce spjatý – k jeho vstřebávání dochází v tenkém střeve a správnost procesu závisí na přítomnosti vitamínu D, který právě vstřebávání ze střev zvyšuje, a vitamínu K2, který vstřebávaný vápník nasmeruje přímo do kostí a zubů. Jedině tak proběhne celý úkon správně a naše kosti se mohou radovat. Proto je dobré myslet na to, že je nutné doplňovat oba (nebo všechny tři) prvky současně. V naší stravě se ale najdou i potraviny, které snižují vstřebávání vápníku a na jejichž nadbytek je dobré dát si pozor: špenát, kakao, čokoláda, rajské, rebarbora, rybíz, angrešt, černý čaj, sladké limonády, přemíra kávy či velké množství soli. Na snížení se podílí také alkohol, cigarety a kolové nápoje.

-red-

## Vitamíny D3



**Hořčík**  
Výhodné ceny a balení  
• Kvalitní doplňky stravy  
• Vitamíny • Minerály

[www.shoprecall.cz](http://www.shoprecall.cz)

## HOŘČÍK A NAŠE TĚLO

*S hořčíkem, respektive s jeho nedostatkem, už se setkal asi každý z nás. Kdo by neznal pocit vyčerpání, únavy a nebo nepříjemné noční křeče v nohách. I to mohou být projevy nedostatku hořčíku v těle. Potřebujeme ho pro více než 300 procesů v těle, pomáhá významně při stresu, kdy ho navíc tělo spotřebovává mnohem více. Jeho nedostatkem však trpí třetina české populace.*

Horčík je nepostradatelnou součástí každé jedné buňky našeho těla. Podílí se na mnoha procesech v těle – kterých je v tomto případě přes tři stovky. Zodpovídá například za svalové stahy – nejen srdce a nejen při sportovním výkonu. Pomáhá zajišťovat přenos informací z jedné nervové buňky do druhé, pomáhá syntéze bílkovin a nukleových kyselin... A tak bychom mohli pokračovat, dostávat se hlouběji a hlouběji do fyziologie těla. Pro nás je ale důležité, když si zapamatujeme, že správná hladina tohoto minerálu pomáhá ke snížení míry únavy a vyčerpání, k normální psychické činnosti (obojí je velmi úzce spojeno se stresem a odborníci tvrdí, že v případě stresu tělo spotřebovává více hořčíku, aby se s ním lépe vyrovnalo, pak ale v těle samozřejmě chybí), normální činnosti svalů a nervů, udržení správného stavu kostí a zubů, správnému fungování energetického metabolismu, k elektrolytické rovnováze. Lze tedy říct, že pokud máme správné množství hořčíku v těle, je spokojené a my se cítíme dobře. V opačném případě – při jeho nedostatku v těle – to může znamenat mnoho nepříjemných zdravotních problémů – často přehlížených a přitom lehce vyřešitelných. Měli bychom tedy prioritně

dbát na příjem hořčíku ve stravě. Najdeme ho v zelenině a luštěninách (čočka, hrášek, špenát), v oříšcích (mandle, kešu, piniové) a ovoci (banány, sušené meruňky, datle). Mnohdy to však nestačí. Studie ukazují, že vlivem špatného zemědělství či úbytku hořčíku v půdě – odkud si ho berou rostliny, které poté jíme – se nám dostává do těla méně tohoto prvku, než bychom potřebovali. A pokud ještě navíc nejíme právě „ukázkově“, pak o to víc hořčíku naše tělo může postrádat. V rámci stravy je ještě důležitým aspektem vstřebatelnost tohoto minerálu, která je na cca 30 % ze zkonzumované stravy. Tedy ne vše, co sníme, se nám do těla uloží. Nesprávná životospráva (zvýšená konzumace živočišných tuků a bílkovin, sladkosti, bílá mouka, konzumace alkoholu), vysoká fyzická aktivita a sport, diabetes, stres a znečištěné prostředí – to jsou faktory, které potřebu hořčíku v našem těle ještě zvyšují. Ostatně, studie v České republice ukazují, že nedostatkem hořčíku trpí třetina české po-



pulace. A to není zrovna málo. Jak tedy hořčík tělu dodávat? Nejlepší variantou hned po kvalitní stravě je dodání hořčíku přes kůži (tzv. transdermální terapie). Má totiž dle odborníků tu nejlepší vstřebatelnost vůbec (oproti jiným možnostem aplikace – tabletky apod.). Tuto možnost lze využít bud' skrze koupele se solí (například keltská sůl), nebo aplikací čistého hořčíkového oleje přímo na kůži. Získáte tak velké množství hořčíku do vašeho těla, které se výborně vstřebá a ještě ho lze využít i na masáž, takže si aplikaci zpríjemníte. Hořčíkový olej navíc hydratuje a redukuje mastnou pokožku. Patří k účinným stabilizátorům vlhkosti, které udržují kůži pružnou. Nejvíce doporučovaný hořčíkový olej na světě je ze Zachsteinu – jde o naleziště, které je 250 000 let staré a 1 600 metrů hluboké. Olej z něho je vysoko čistý a koncentrovaný.

-red-

**TIP: Hořčíkový olej výhodně zakoupíte na [www.shoprecall.cz](http://www.shoprecall.cz).**

## ONLINE LEKCE JÓGY od března

[www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)

### ŠTÍHLOU LINII, LEPŠÍ ŽIVOTNÍ STYL I IMUNITU ZAJISTÍ NATURHOUSE TURNOV

Služby značky **NATURHOUSE** spočívají ve dvou krocích. Zajímavé informace si můžete přečíst i na webové stránce [hubnuti-turnov.cz](http://hubnuti-turnov.cz), ale jak to vypadá na začátku, vám přiblížíme tady a teď.

První službou a prvním krokem jsou konzultace, které jsou pro potenciální klienty zdarma. Na nich si vás jako klienta na pobočce zvážíme, projdeme si s vámi důvod hubnutí, překontrolujeme spolu i váš zdravotní stav. Před definitivním rozhodnutím, než se obrátíte na služby NATURHOUSE, můžete vyzkoušet balíčkovou formu v podobě zakoupení produktů a stravovacího plánu na tři týdny. Garantujeme vám absolutní profesionalitu a odborné poradenství.

Nejvíce využívanou je však klasická metoda. Při ní absolvujete úvodní konzultaci, sepíšeme vás dotazník o zdraví, alergiích či nemozech a intoleran-

cích. Společně si projdeme jídelníček a vaše nynější stravování. Zvážíme vás, změříme a pomocí speciální váhy vám zjistíme bazální metabolismus, procento tělesného tuku či vaše BMI.

#### V rámci balíčku získáte

- \* exkluzivní bylinné produkty
- \* vlákninu FIBROKI
- \* balení bylinného produktu INMUNAT se 14 ampulemi
- \* volitelné - vstupní a výstupní bioimpedanční měření včetně podrobného vysvětlení výživovým poradcem. Balíček však zasíláme i poštou.
- \* týdenní stravovací plán
- \* recepty na zdravé pokrmy

**Cena balíčku: 1 176,- Kč vč. DPH**

Ampule INMUNAT jsou perfektním doplňkem stravy pro posílení imunitního systému díky obsahu shiitake hub. Můžou také přispět k odstranění přebytečných tekutin a toxinů díky diuretickému účinku zeleného chřestu. Tyto ampulky jsou skvělé díky chřestu, houbě shiitake a citronu. Extrakt shiitake může pomoci posílit imunitní systém a zároveň působit proti infekcím způsobeným bakteriemi a viry. Kromě snižování hladiny tuků v krvi má antibiotické, antivirové a antitrombotické účinky. Zelený chřest je skvělou přírodní alternativou pro čištění krve díky svým močopudným vlastnostem a vysokému obsahu draslíku, díky čemuž je ideální pro ty, kteří trpí zadržováním tekutin. Citron obsahuje vitamín C, kumariny a flavonoidy s protizánětlivým a antioxidantním účinkem.

**Objednejte se na konzultaci,**  
nebo si přijďte pro některý  
ze skvělých doplňků stravy!

**NATURHOUSE TURNOV**

Hluboká 280

volejte: 606 541 414

facebook:

[naturhouseturnovhluboka](http://naturhouseturnovhluboka)

[www.hubnuti-turnov.cz](http://www.hubnuti-turnov.cz) • [www.naturhouse-cz.cz/pobocky/turnov-108](http://www.naturhouse-cz.cz/pobocky/turnov-108)



**NATUR HOUSE**

Odborníci na zdravé hubnutí



## Dešťová voda na vaší zahradě a dotace Dešťovka

Dešťová voda je to nejlepší, co pro vaši zahradu a plodiny můžete mít. V posledních letech je však „boj“ o srážky čím dál větší... A pak je tedy nasnadě otázka, jak vodu na svém pozemku vůbec udržet. Pomůžeme vám, s nádrží i dotacemi.

## JAK ZÍSKAT DOTACI DEŠŤOVKA

Získat dotaci Dešťovka je velice snadné, dokonce je to mnohem jednodušší, než se na první pohled může zdát. Existuje celá řada formalit a dokumentů, které je třeba připravit – to vše za vás rádi vyřídíme. Podle typu instalovaného systému se může jednat až o 50 % nezbytných výdajů. Pro systémy na zavlažování trávníku mohou žadatelé dosáhnout na dotaci ve výši 55 tisíc Kč. Pro systémy umožňující její použití ke splachování WC činí dotace dokonce až 65 tisíc Kč. Nejsnazší cestou k získání dotace Dešťovka je kontaktovat nás! Společně domluvíme návštěvu technika na vašem pozemku a následně za vás vyřídíme všechny formality tak, aby vám byla poskytnuta maximální dotace.

Více informací, nabídka nádrží:

[www.kinghouse.cz](http://www.kinghouse.cz)

e-mail: [info@kinghouse.cz](mailto:info@kinghouse.cz)

telefon: 774 709 588



SAMONOSNÁ NÁDRŽ  
NA DEŠŤOVOU VODU  
PLANUS 4

Nabízíme nádrže na dešťovou vodu v provedení PLANUS a PROFI  
• různé velikosti, vysoká kvalita, možnost dotace Dešťovka

## KVALITNÍ DŘEVĚNÉ BRIKETY A PELETY

**PRODEJNY**  
**NOVĚ OTEVŘENÁ** **TURNOV** +420 733 616 076  
[www.biomac.cz/turnov](http://www.biomac.cz/turnov)

**HODKOVICE nad Mohelkou**  
+420 725 476 500  
[www.biomac.cz/liberec](http://www.biomac.cz/liberec)

**SEMILY** +420 608 841 020  
[www.biomac.cz/semitky](http://www.biomac.cz/semitky)

**BIOMAC**  
PELLETS TOP A1

## NÁKLADNÍ DOPRAVA LuKa

**DOVOZ** PÍSKŮ, ŠTĚRKŮ  
MOŽNOST PŘISTAVENÍ  
KONTEJNERŮ

**ODVOZ** ODPADNÍCH VOD  
SEPTIKY, ŽUMPY, ČISTÍCKY  
VYSOKOTLAKÉ ČIŠTĚNÍ  
UCPANÉ KANALIZACE

**TEL.**  
**603 535 511**  
**720 982 400**

**513 01 CHUCHELNA**

*Tradice se nevzdáme*

**SVIJANY, SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST**  
[WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ](http://WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ)

Firma **ProScan a.s.** autorizovaný servis vozů Scania,

hledá do svého týmu nové kolegy na pozice:

## Mechanik nákladních vozů Mechanik elektro

Práce na HPP, 2-směnný provoz, mzda až 43.000Kč, pracoviště Jičín.  
Více informací na tel. 737 213 727 nebo e-mailu petr.sykora@proscan.cz



## RADY DO ZAHRADY – FRANCOUZSKÁ INSPIRACE

Francouzská kuchyně ovlivnila kulinářské umění v celé Evropě. Je charakteristická ohromnou rozmanitostí a rafinovaností, stejně jako samotná Francie, a téměř každá bylinka v ní nalezne své uplatnění. Některé jsou však přece jen o něco typičtější než ostatní a pomůžou vám vytvořit si na talíři tu pravou chuť francouzské „cuisine“.

Rostlinky jsou sesazené ve společné nádobě, protože mají velmi podobné nároky na pěstování. Bude jim vyhovovat lehká, propustná zemina smíchaná s pískem, s dobrou drenážní vrstvou na dně. Se zálivkou opatrně, tyto rostlinky spíše snesou trochu sucha než přelítí. Nádobu postavte na slunné, chráněné místo.

**Tymián, šalvěj a levandule lékařská** při správném zazimování přežijí zimu i v nádobách na balkoně. **Majoránka** se každé jaro musí zásít znova. **Rozmarýn** je nutné přenést na zimu do světlé, chladné místnosti, kde se teplota nevyšplhá nad 10 °C. Bylinky nepřihnojujte, naopak, budou mít mnohem aromatictější

lístky a výhonky, pokud porostou v chudší zemině. Rostlinkám zaštipujte vrcholky, získáte tak ty nejkřehčí lístky a zároveň oddálíte dobu kvetení. Bylinky při průběžném zaštipování krásně koštati.

Pro francouzskou kulinářskou tradici jsou nepostradatelné také **estragon** a **vavřín**. U nás nepříliš často používaný estragon (Artemisia dracunculus) je vhodný na pečená a grilovaná masa, ryby a zeleninové a vařecné pokrmy. Estragon má rád slunná stanoviště a přiměřenou zálivku. Máte-li více míst, přidejte si k truhliku s bylinkami pro francouzskou kuchyni ještě květináč s vavřinem vznešeným neboli bobkovým listem (Laurus nobilis). Vavřín má rád teplo, slunce a dostatek vláhy a je možné ho krásně tvarovat.

• Text pochází z knihy *Zahrádka v květináči* Anny Blahušové • Vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání na [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz).



## SOUTĚŽTE O KNIHU ZAHRÁDKA V KVĚTINÁČI

Otzásku a formulář pro účast v soutěži najdete na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)

### TIP | Bouquet garni

Z francouzských bylinek si lehce vyrobíte tzv. bouquet garni. Je to svazek bylinek převázaný provázkem, který se používá při přípravě polévek, omáček nebo vývarů a existuje v mnoha variacích. Jeho základní součástí je právě bobkový list, doplněný podle chuti dalšími bylinkami.



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

777 081 640 • [zuzana.havrankova@drles.cz](mailto:zuzana.havrankova@drles.cz)

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](http://www.drles.cz)



## ZAHRADA – KROK K LEPŠÍM ZÍTRKŮM



V březnu začíná zahradníkovi kolotoč, který se zastaví zase až v zimě. Co některé věci letos udělat jinak? Dle OSN zbyvá světu deset let na odvrácení klimatické katastrofy. Pokud vám ale ted' jde hlavou, že jako jedinec nic nezměníte, tuto myšlenku hned opusťte. Sice jedinec nemůže „konkurovat“ velkým fabrikám a největším producentům emisí, ale rozhodně dokáže změnit hodně. Už tím, že třeba na své zahradě budete trochu jinak přemýšlet i konat. Protože každá zahradářka je vlastně takový mikrosvět, který má své klima. A jen vy můžete rozhodnout, zda půjde o nesmyslný golfový trávník bez života, který musíte pravidelně kropit z rádu. A nebo zda uděláte živou, krásnou a smysluplnou zahradu, kde se bude držet voda, budou zpívat ptáci, kvést

různé květiny (a pokud budete ted' v březnu teprve sájet, zkuste se podívat třeba na internetu na původní rostliny – keře, stromy i květiny, které tu mají svou domovinu a vždy tu rostly, ale pomaří jsme je vytlačili cizími rostlinami a pozapomněli na ně) a bude bujet život od nejmenších a nejpotebnějších mikroorganismů až po malé savce. Protože jen taková zahradářka má smysl. Udržuje navíc správné klima, dokáže se vypořádat s velkým teplem a nízkými dešťovými srážkami. Je navíc romantická, plná vůní a jen na takové zahradě si můžete dobít baterky... Je to na každém z nás. Zapomeňte na pesticidy, herbicidy a jiné chemie a dejte prostor přírodě, nechte staré stromy, nesekejte kousky louky a užívejte si život. Váš i přírody. Budete se cítit skvěle. -red-

## 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](mailto:radimzajicek@seznam.cz)



## SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz) a vyhrajte knihu od nakladatelství SmartPress

### JAK NA VEGANSTVÍ

**Autor:** Pavel Houdek

Zásady plnohodnotného rostlinného jídelníčku, minerály, vitamíny, makroživiny, zdravotní souvislosti, rizika a přínosy, osvědčené tipy a zkušenosti



## BRAMBOROVÉ PAGÁČE SE ZAPEČENÝM SÝREM

### Ingredience:

1 kg brambor, 1 cibule, 4 vejce, 2-3 lžíce mouky, 2 lžíce strouhaného, ½ šálku oleje, 100 g tvrdého sýra (nastrouhat), sůl, mletý pepř

### Postup:

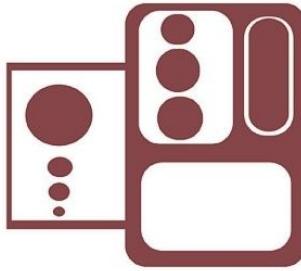
Olopané brambory uvařte v osolené vodě a nechte vychladnout. Poté je nastrouhejte a smíchejte se zbytkem surovin, udělejte menší „kobližky“ a obalte ve strouhance. Naskládejte na plech a pečte na 200 stupňů dozlatova (cca 20 minut). Možno je i udělat velkou placku na plech a nakrájet po upečení.



## TRÉNINK POZORNOSTI A KRÁTKODOBÉ PAMĚTI

Vezměte si papír a tužku a následující obrázky překreslete:

- 1) tak, jak je vidíte
- 2) zrcadlově
- 3) dívejte se na originální obrázek po dobu jedné minuty, zakryjte a zkuste věrně překreslit z paměti



## MOZKOVNA

HUMOR	ALPSKÁ HORSKÁ SKUPINA	1. ČÁST TAJENKY	ANGL. KDYŽ	HUMOR	ANGL. BRZDA	TVÁŘECÍ STROJE	OSOBNOST	HOVOROVÝ SOUHLAS	2. ČÁST TAJENKY	MLÁDĚ RYSA
PRIMÁTI				DRUH SAKA						
CITOSLOVCE HRYZNUTÍ				PŘÍKOPY						
ZKR. TELEV. ZPRAVO-DAJSTVÍ			SVALOVINA ZVÍRAT VLASTNÍ SOBŮM					ODBOROVÝ SVAZ SPĚCH		
HÁJKY							NA KTERÉM MÍSTĚ PATENTNÍ STISKACÍ KNOFLÍK			
CITOVÉ VZRUŠENÍ					ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA TURECKÉ SIDLO					NÁZEV HLÁSKY L
VODNÍ ŽIVOČICH				SPRÁVNÍ JEDNOTKY FIŠKUS						
POMŮCKY: ORTLER, MY, IF, BRAKE, KOZ	ZAKVÍČENÍ VEPŘE ZNAČKA AUTOBATERIÍ		LÁZEN INICIAŁY JEDNÉ ZKRACHOVANÉ BANKY							
ČASOVÁ SPOJKA			SLOVEN. POLIBEK OSLÍ HÝKÁNÍ							
NA JIH; JIŽNĚ					KORBELÁŘOVО JMÉNO	MÍRIT				
SPOJENÉ STÁTY				HODNÉ KÁMOVÁ SEDLINA						
ZKR. MILIMETRU			SETBA KAPALNÝ KOV							
SMĚS ČÁSTIC VE VZDUCHU										
HUMOR	NÁZEV RÍMSKÉ TIŠÍCOVKY	INICIAŁY TOM CRUISE PISMENO ŘECKÉ ABECEDY		ŘÍMSKÝCH 1001 PŘEDLOŽKA				SPZ KARLOVY VARY	POPĚVEK	ZN. RUSKÝCH LETADEL
AUSTRALSKÝ PŠTROS				3. ČÁST TAJENKY						
MÝTINA				POLOMĚR			NÁSEP			

PŘIŠEL MUŽ NA STRÁŽNICI A HLÁSÍ PÍŠCÍMU SERŽANTOVU:  
„BERU SVÉ OZNÁMENÍ ZPĚT, SERŽANTE, PROTOŽE JSEM SVOU PENĚŽENKU NAŠEL...“ „JE POZDĚ, ... TAJENKA.“

**Pokud jste nedostali noviny Český ráj v akci do schránky, dejte nám vědět! [noviny@ceskyrajvakci.cz](mailto:noviny@ceskyrajvakci.cz)**

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na [www.ceskyrajvakci.cz](http://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](mailto:obchod@ceskyrajvakci.cz), [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). MK ČR E 21748.

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 79 – březen/2021, vyšlo 15.–18. 3. 2021. • Výherci soutěží z č. 78: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)





# BUĎTE VIDĚT • INZERUJTE S NÁMI

## CHCETE EFEKTIVNĚ ZVIDITELNIT SVOU FIRMU?

HLEDÁTE ZAMĚSTNANCE? PROVOZUJETE E-SHOP? NABÍZÍTE ROZVOZ? JSTE ŘEMESLNÍK...?

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

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

KONTAKTUJTE NÁS PRO NABÍDKU:

OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ



## OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: KAM ZA POHÁDKOU? KOPICŮV STATEK

Kopicův statek (dříve Jirošova rychta) v Kacanovech je roubená usedlost pojizerského typu z 18. století. Jedná se o kulturní památku a krásný příklad zachovalé lidové architektury Českého ráje. Není takovým překvapením, že tato chráněná krajinná oblast je často navštěvována filmovými štaby, zejména pokud natáčejí pohádky nebo historické snímky. Kopicův statek nalezneme hned v několika pohádkách.

První film je známý především tím, že se jedná o zpracování oblíbené pohádky. Film Princ Bajaja (1971) natocil v letech 1970–1971 podle literární předlohy Boženy Němcové režisér Antonín Kachlík, v hlavních rolích se objevili slovenští herci Magda Vášáryová, Ivan Palúch a František Velecký. Kachlíkovy filmy charakterizuje velmi široká žánrová paleta. Ve snímku Princ Bajaja se režisér pokusil nahradit klasickou pohádkovou atmosféru realistickým ztvárněním, což nakonec nepřineslo kýzený efekt. Pohádkový příběh byl z velké části natočen na území Českého ráje, například na zámku Hrubá Skála, kde žila princezna Slavěna, nebo v Adamově loži (ve filmu Bajajovo lože), jež se nachází nedaleko zámku v tamníjších skalách. Kopicův statek představuje hostinec, kde princ Bajaja zachrání kouzelného koně a ten ho na oplátku vyveze z obklíčení loupežníků. Několikaminutová sekvence se natáčela pouze na dvoře usedlosti. I když celý objekt statku není ve filmu nasnímán, patří tato scéna mezi nejznámější, které se zde natáčely.

Další velmi známá pohádka se na Kopicově statku natáčela o několik let později; Princ a večernice (1978) v režii Václava Vorlíčka patří mezi populární romantické pohádky. Samotného Vorlíčka můžeme zařadit mezi režisérské klasiky v žánru československých a českých pohádek i komedií. Scénář snímku Princ a Večernice napsal na motivy národních pohádek, zejména O Měsíčníku, Slunečníku a Větrníku, Jiří Brdečka. V hlavních rolích se představili Juraj Ďuriak jako princ Velen a Libuše Šafránková jako Večernice, Mrakomora hrál Radoslav Brzobohatý. Tvůrci si schválně do hlavní role vybrali neokoukanou tvář. Pro Juraje Ďuriaka to byl velký posun v herecké kariéře, avšak role prince Veleně zůstala nejznámější



objevuje pravidelně o vánočních svátcích v televizním programu. Z dalších pohádek jmenujme alespoň Nesmrtná teta (1993), Paní Mlha (2000), seriál O ztracené lásce (2001) či Jak chutná láska (2002). Kopicův statek nalezneme tedy v mnoha pohádkách, které se natáčely v Českém ráji. Vzhled Kopicova statku je vhodný zejména pro pohádkové a historické filmy, byl však už využitý také v dramatech ze současnosti. Roubená budova je především ideální lokaci pro vesnickou chaloupku na samotě, zemědělskou usedlost či hostinec. Současný majitelé stále udržují historický ráz stavby, a proto bude jistě možné ji zhlédnout v nějakém filmu i v budoucnu.

*Text a foto: Jaroslav Kříž  
Vice o filmování u Kopicova statku se dotčete v regionálním časopise Od Ještěda k Troskám z roku 2019, č. 4, str. 244–248.  
Další informace naleznete také v publikaci Kacanovy – Ve stínu lesa a na slunných stráních, Obec Kacanovy 2016.*

Text a foto: Jaroslav Kříž

## Daňové přiznání vám zpracuje účetní Stáňa.

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

TREVOS<sup>30</sup> LET

PŘIJMEME ŠIKOVNÉHO  
KOLEGU NA POZICI  
**MONTÁŽNÍ DĚLNICE/DĚLNÍK**

- montáž svítidel
- balení komponentů
- dovolená 25 dní
- dotované stravování
- dvousměnný provoz (PO – PÁ)
- příspěvek na penzijní pojištění

adresa: Nová Ves 34, Turnov  
kontakt: personalni@trevos.cz, tel.: 481 363 348



## 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.



**ESKÝ  
RÁJ V AKCI**  
[WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ)

## ODDLUŽENÍ INSOLVENCE KONKURZY

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

Provozonte, sms:  
**736 610 065**

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



DRIVING THE FUTURE



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.

Staňte se součástí našeho úspěchu...

• OPERÁTOR VÝROBY	<b>26.000 KČ</b>
• OPERÁTOR LOGISTIKY	<b>26.000 KČ</b>
• ELEKTRONIK	<b>33.000 – 42.000 KČ</b>
• MECHANIK	<b>30.000 – 40.000 KČ</b>

*Možnost finančního růstu na základě pracovního výkonu*

*Roční bonusy a zajímavé finanční benefity*

*Firemní svozy ze směru Jičín a Stráž pod Ralskem*



Bakovská 36, 294 02 Kněžmost  
Tel.: 727 967 666, 727 967 802  
Email: hrbohemia@kautex.textron.com



Více informací na <https://kautex.jobs.cz/>  
KAUTEX TEXTRON BOHEMIA, spol. s r. o.